



Centro Universitário de Brasília - Uniceub  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES

**NATÁLIA MONTEIRO PORTELLA**

**O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM ARTICULAÇÃO  
COM A GESTALT-TERAPIA**

Brasília  
2012

**NATÁLIA MONTEIRO PORTELLA**

**O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM ARTICULAÇÃO  
COM A GESTALT-TERAPIA**

Monografia apresentada para obtenção  
do título de Bacharel em Psicologia pela  
Faculdade de Ciências da Educação e  
Saúde do Centro Universitário de  
Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. Dra. Carlene Maria  
Dias Tenório

Brasília

2012

**NATÁLIA MONTEIRO PORTELLA**

**O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM ARTICULAÇÃO  
COM A GESTALT-TERAPIA**

Monografia apresentada para obtenção  
do título de Bacharel em Psicologia pela  
Faculdade de Ciências da Educação e  
Saúde do Centro Universitário de  
Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. Dra. Carlene Maria  
Dias Tenório.

Brasília, 13 de dezembro de 2012

Banca examinadora

---

Prof. Dra Carlene Tenório  
Orientadora

---

Prof. Miriam Philippi May  
Examinador

---

Prof. Otávio Abreu  
Examinador

## **DEDICATÓRIA**

*Ao meu filho Nicolas, com carinho, desejando uma vida plena de desafios bem  
enfrentados.*

*Ao Cláudio, com amor, desejando reviver várias vezes o prazer de tê-lo como parceiro  
deste trabalho.*

## AGRADECIMENTOS

*Sou muito grata ao meu marido, Cláudio, meu companheiro de vida, pela tolerância e encorajamento enquanto eu gerenciava meu próprio estresse durante a elaboração desta monografia. Amo você.*

*Agradeço à professora Doutora Carlene Tenório, por sua orientação precisa e pela espontaneidade, que deixou o processo de elaboração deste trabalho mais leve e prazeroso.*

*À banca examinadora, pela disponibilidade de leitura crítica deste trabalho.*

*Aos professores da abordagem humanista, pela postura pessoal e profissional, que me fizeram ter certeza sobre o caminho a seguir dentro da psicologia.*

*Ao prof. Fernando Rey, pela rica produção teórica que sempre me inspirou.*

*À prof. Zóia Prestes, pela experiência transformadora de ser sua aluna, na qual vivenciei a oportunidade de ser sujeito da minha própria aprendizagem.*

*Aos participantes dos grupos, que contribuíram para o trabalho com o que possuem de mais precioso: suas próprias experiências.*

*À Elisa, que se tornou uma amiga querida por causa deste trabalho, por ter acreditado nele desde o início.*

*Às queridas colegas de curso e amigas: Diana, Júlia, Juliana, Marlow, Soraya e Vera que fizeram valer a pena cada dia da graduação que passamos juntas.*

*“Gosto de ser gente porque, como tal, percebo afinal que a construção de minha presença no mundo, que não se faz no isolamento, isenta da influência das forças sociais, que não se compreende fora da tensão entre o que herdo geneticamente e o que herdo social, histórica e culturalmente, tem muito a ver comigo mesmo.*

*Seria irônico se a consciência de minha presença no mundo não implicasse já o reconhecimento da impossibilidade de minha ausência na construção da própria presença.*

*Quer dizer, já não foi possível existir sem assumir o direito e o dever de optar, de decidir, de lutar, de fazer política.*

*Gosto de ser gente porque, inacabado, sei que sou um ser condicionado mas, consciente do inacabamento, sei que posso ir além dele. Essa é a diferença profunda entre o ser condicionado e o ser determinado.*

*Afinal, minha presença no mundo não é a de quem se adapta mas a de quem nele se insere. É a posição de quem luta para não ser apenas objeto, mas sujeito também da História.*

*Tudo isso nos traz de novo a radicalidade da esperança. Sei que as coisas podem até piorar, mas sei também que é possível intervir para melhorá-las.*

*Gosto de ser gente porque, mesmo sabendo que as condições materiais, econômicas, sociais e políticas, culturais e ideológicas em que nos achamos geram quase sempre barreiras de difícil superação para o cumprimento de nossa tarefa histórica de mudar o mundo, sei também que os obstáculos não se eternizam. ”*

*Paulo Freire.*

## RESUMO

A proposta desta monografia é articular o Programa de Gerenciamento do Estresse com a Gestalt-Terapia. O Programa de Gerenciamento do Estresse é um trabalho socioeducacional, criado pela autora, já testado, direcionado para aplicação em grupos, que tem por objetivo a promoção da saúde, com foco no manejo do estresse. Neste sentido, buscou-se definir o estresse e contextualizá-lo na contemporaneidade. Segundo a literatura revisada, o “modus vivendi” da atualidade, caracterizado pela rapidez das informações, pela fugacidade dos vínculos interpessoais e pela preocupação com a performance social, aumentam a vulnerabilidade ao estresse. Se o indivíduo possui recursos pessoais e sociais para enfrentar a diversidade de estímulos, ocorre o eustresse, que é benigno-positivo. Assim, o sujeito coloca-se em alerta, agindo e reagindo, mas recupera a homeostase de seu organismo rapidamente. Caso os recursos pessoais sejam insuficientes, o estresse patológico ou distresse, prevalecerá, podendo levar ao adoecimento. Na visão da Gestalt-Terapia, o distresse surge quando a pessoa vivencia uma situação de impasse existencial, a qual ela não consegue transformar, nem evitar. Nesta circunstância, a única saída encontrada pela pessoa é criar estratégias de defesas, ou interrupções de contato, que ao se tornarem padrões de comportamento rígidos e obsoletos, chamam-se ajustamentos conservativos. Segundo a Gestalt-terapia, o ajustamento conservativo é uma estratégia de autorregulação ineficiente, uma vez que não há a satisfação plena das necessidades organísmicas, nem a recuperação de seu equilíbrio. Por outro lado, o processo de autorregulação organísmica saudável, para a Gestalt-terapia, chama-se ajustamento criativo e dá-se quando o indivíduo mantém um processo de contato pleno com sua realidade, buscando o desenvolvimento de recursos pessoais e sociais que facilitem o enfrentamento das situações de impasse existencial, promovendo, assim, sua saúde integral. Saúde, neste contexto, trata-se da qualidade da fronteira de contato do sujeito, considerando sua capacidade de discriminação das demandas internas e externas e da possibilidade de agir de modo adequado ao atendimento dessas demandas, promovendo equilíbrio, crescimento e realização no campo organismo-meio. Neste sentido, o Programa de Gerenciamento do Estresse foi planejado visando percorrer todo o ciclo do contato dos sujeitos, considerando as fases de pré-contato, contato e pós-contato, com o objetivo de promover a autorregulação organísmica saudável e o ajustamento criativo. Para tanto, busca-se contemplar os fatores que promovem o contato pleno, quais sejam: fluidez, sensação, consciência, mobilização, ação, interação, contato final, satisfação e retirada, por meio do aquecimento, das vivências, do compartilhamento, da elaboração e do processamento teórico, realizados em cada um dos oito encontros do Programa de Gerenciamento do Estresse.

**Palavras-chave:** Estresse. Gerenciamento. Gestalt-Terapia.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>1 ESTRESSE: EVOLUÇÃO E DEFINIÇÃO DO CONCEITO.....</b>	<b>11</b>
1.1 O <i>ethos</i> do estresse na contemporaneidade.....	19
<b>2 EDUCAÇÃO E SAÚDE: INTEGRAÇÃO DAS TEORIAS DE PERLS, FREIRE E MORENO PARA O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE.....</b>	<b>26</b>
2.1 O psicodrama como metodologia educacional.....	30
2.2 <i>Design</i> instrucional do Programa de Gerenciamento do Estresse.....	33
<b>3 O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM ARTICULAÇÕES COM AS TEORIAS DO ESTRESSE.....</b>	<b>43</b>
<b>4 PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM ARTICULAÇÃO COM A GESTALT-TERAPIA.....</b>	<b>50</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>60</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>63</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>66</b>



Esta monografia tem como objetivo descrever e fundamentar teoricamente, em articulação com a Gestalt-terapia, uma intervenção em grupos denominada “Programa de Gerenciamento do Estresse”.

Este Programa é o resultado de experiências vividas pela autora dessa monografia, no sentido de planejar e aplicar uma metodologia socioeducacional voltada para a promoção da saúde com foco no manejo do estresse.

O Programa de Gerenciamento do Estresse foi projetado durante a formação em psicodrama socioeducacional, feita pela autora entre os anos de 2004/2006. Ao concluir esse curso de formação (FEBRAP, livro II, fls 81, nº 324), a referida autora passou a desenvolver trabalhos voltados à educação e promoção da saúde com abordagem grupal.

O Programa de Gerenciamento do Estresse é constituído de oito encontros, de duas horas cada, totalizando 16 horas de trabalho. Cada encontro tem uma temática norteadora, com objetivos específicos a serem alcançados, relativos à obtenção de conhecimentos e habilidades necessários ao manejo do estresse. O desenvolvimento de cada encontro segue rigorosamente as etapas sequenciais da metodologia psicodramática: aquecimento, dramatização, compartilhamento, elaboração e processamento teórico.

Estas etapas correspondem, na Gestalt-terapia, ao ciclo do contato, considerando as fases de pré-contato (aquecimento), contato (dramatização e compartilhamento) e pós-contato (elaboração e processamento teórico). Neste sentido, o Programa de Gerenciamento do Estresse visa percorrer todo o ciclo do contato dos sujeitos. Para tanto, busca-se contemplar os fatores que promovem o contato pleno, quais sejam: fluidez, sensação, consciência, mobilização, ação, interação, contato final, satisfação e retirada.

O entendimento do estresse adotado neste trabalho segue uma perspectiva interacionista, ou seja, considera que a reação ao estresse não se trata de um fenômeno fisiológico, nem tampouco cognitivo, mas sim, relacional e emocional. Gonzalez Rey (2004), numa perspectiva interacionista, considera o estresse como um processo subjetivo e emocional no qual se articula, simultaneamente, as produções de sentido e as características do contexto interativo em que as ações acontecem, as quais são vivenciadas de maneira única por cada sujeito, cujo potencial estressante não pode ser inferido fora do quadro singular em que se expressa um indivíduo concreto.

A contribuição de Gonzalez Rey (2004) para o entendimento do estresse corrobora o pensamento de Perls (1988) a respeito dos fenômenos humanos em geral.

Para Perls (1988, p. 31) “Não há eventos internos/externos, mas sim uma totalidade, um organismo e um meio que interagem e mantém uma relação de reciprocidade.”

A visão de homem, defendida por Perls (1977), passa pela idéia que este se autorregula com o propósito de manter seu equilíbrio biopsicossocial no campo organismo-meio. Sendo assim, cada movimento deste homem terá como objetivo a obtenção do equilíbrio entre suas necessidades pessoais e as demandas da sociedade. É fato que nessa relação dificuldades irão emergir. Perls (1977), contudo, considera um homem saudável aquele que pode viver dentro de uma sociedade sem ser tragado por ela, e nem completamente afastado dela.

Em nossos ancestrais, o mecanismo do estresse foi destinado à sobrevivência destes diante dos perigos concretos e próprios da luta pela vida, como foi o caso das ameaças de animais ferozes, das guerras tribais, das intempéries climáticas, da busca pelo alimento, da luta pelo espaço geográfico, etc. Com o desenvolvimento da sociedade, outras ameaças apareceram e ocuparam o lugar daquelas que estressavam nossos ancestrais arqueológicos.

Atualmente a maioria dos estímulos desencadeadores de estresse são inespecíficos, não podem ser localizados no tempo e no espaço. Hoje em dia, teme-se a competitividade social, sente-se ameaçado pela falta de segurança social, a sobrevivência econômica é posta em risco pela crise financeira mundial, as perspectivas incertas de futuro e uma infinidade de ameaças abstratas se tornam mais e mais frequentes a cada dia no mundo de hoje. Neste contexto, o ser humano moderno coloca-se em posição de alarme diante de um inimigo abstrato e impalpável, mas não obstante, que dorme e acorda com ele.

O Programa de Gerenciamento do Estresse foi aplicado pela primeira vez em 2006, no Ministério Público do Distrito Federal e Territórios. Em 2007, a autora apresentou, juntamente com a equipe da área psicossocial do Superior Tribunal de Justiça, um pôster no III Congresso Brasileiro de Stress relatando a experiência e os resultados do grupo piloto de gerenciamento do estresse realizado naquele Tribunal.

Em 2010 o Programa de Gerenciamento de Estresse foi implementado no Tribunal Superior Eleitoral e em 2011 o Programa foi aplicado no Supremo Tribunal Federal. Após o término do trabalho, a Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoal daquele Tribunal realizou uma Avaliação de Reação e apresentou um relatório de

aproveitamento do curso, onde foi relatado que o trabalho obteve êxito quanto aos objetivos propostos.

O conhecimento teórico adquirido pela autora durante sua graduação em Psicologia, juntamente com as experiências de aplicação do Programa de Gerenciamento do Estresse, geraram novas reflexões à sua práxis, conduzindo-a a esta articulação entre o Programa de Gerenciamento do Estresse e a Gestalt-Terapia.

## **1 ESTRESSE: DEFINIÇÃO E EVOLUÇÃO DO CONCEITO**

O estresse é um sistema de respostas imprescindíveis à sobrevivência de qualquer organismo vivo. É ele que gera energia e vigor para enfrentar os desafios. Neste sentido, não é possível, nem desejável, evitar o estresse completamente. As reações fisiológicas geradas pelo estresse, em quantidade moderada, leva o ser humano a se sentir motivado, determinado, estimulado (GREEMBERG, 2002).

Ao se deparar com um desafio, o organismo dispara um processo fisiológico, que consiste no somatório de todas as reações sistêmicas, conhecido como Síndrome Geral de Adaptação. Assim, podemos entender que a Síndrome Geral de Adaptação é a alteração global de nosso organismo para adaptar-se e enfrentar situações desafiadoras (SELYE, 1956).

Embora haja uma vasta série de modificações na composição química e na estrutura funcional do organismo durante o estresse, pode-se considerá-las fisiológicas e necessárias à adaptação do indivíduo à situação atual. No entanto, se forem muito intensas ou frequentes, tais modificações podem resultar em dano ou lesão. Nesse caso, ao invés de contribuírem para a adaptação farão exatamente o contrário. (LIPP, 2003).

O estresse é, portanto, um mecanismo de adaptação necessário ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais atento e sensível diante de situações de perigo ou de dificuldade. Mesmo situações consideradas positivas e benéficas, como é o caso, por exemplo, das promoções profissionais, casamentos desejados, nascimento de filhos, etc., podem produzir estresse. E mesmo as situações que requerem pequenas mudanças ou adaptações, podem gerar graus de estresse variáveis de pessoa a pessoa, conforme as características pessoais de reagir aos estímulos.

Uma "dose baixa" de estresse é normal, fisiológico e desejável. Trata-se de uma ocorrência indispensável para nossa capacidade produtiva e nossa atuação diante de circunstâncias novas e desafiadoras. As características do estresse positivo, denominado

eustresse, são: aumento da vitalidade, manutenção do entusiasmo, do otimismo, da disposição física, interesse, etc. Por outro lado, o estresse patológico e exagerado, denominado distresse, pode ter conseqüências bastante danosas, como por exemplo, o cansaço, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, queda da resistência imunológica, mau-humor, hipertensão arterial, etc. (LIPP, 2003).

A compressão do estresse em seus primórdios esteve profundamente apoiado no modelo biomédico tradicional, privilegiando os aspectos biofisiológicos da reação ao estresse e seu caráter de adaptação, considerando-o como um fenômeno do tipo estímulo-resposta, onde as causas do estresse estão direcionadas ao exterior do sujeito em detrimento da subjetividade inerente a este fenômeno complexo. Os estudos do estresse de maneira geral refletiram a natureza fragmentada em que se constituiu o entendimento do fenômeno, considerando somente o campo superespecializado de cada pesquisador, conforme descrito a seguir.

As reações fisiológicas ao estresse, que é a dimensão biofisiológica do fenômeno, foram estudadas em 1932 por Walter Cannon - fisiologista de renome da Harvard Medical School. Cannon (1932 apud GREEMBERG, 2002) foi quem descreveu pela primeira vez a reação do corpo ao estresse. Ele observou que, ao ser confrontado com uma ameaça, o corpo oferece uma resposta de luta-ou-fuga. Esta reação fisiológica é preciosa na exposição ao perigo quando é necessário mobilizar-se rapidamente para algum tipo de ação. Neste sentido, essa reação do organismo aos agentes estressores adquiriu um sentido de propósito evolutivo. Considerou-se então o estresse como uma resposta ou reação de sobrevivência que a natureza dotou os animais frente ao perigo. Observa-se neste momento um entendimento linear do fenômeno, do tipo causa-efeito.

Ainda na década de 30, o jovem endocrinologista Hans Selye, considerado o pai do estresse, estudou e pesquisou sobre as respostas inespecíficas ou não-específicas do organismo e a síndrome de se sentir doente. Selye (1936 apud GREEMBERG, 2002) conduziu experimentos com ratos e verificou que, independentemente do estímulo estressor, as seguintes alterações fisiológicas eram observadas:

1. Aumento de tamanho do córtex das supra-renais, com hiperatividade;
2. Encolhimento ou atrofia do timo, baço e nódulos linfáticos;
3. Ulcerações nas paredes do estômago e dos intestinos.

Selye (1936 apud ARANTES, 2002) publicou na revista *Nature* um artigo sobre a síndrome do estresse e chamou de alarme à sua primeira fase. Observa, porém, que o

organismo não fica para sempre em estado de alarme: ou ele morre ou ele se adapta.

Selye (1952) chama a esse estágio de resistência. Observa também que após um período prolongado em resistência, o organismo não mais consegue se adaptar. A resistência se quebra e ele cai em exaustão.

A Síndrome Geral de Adaptação foi descrita por Selye (1952) como um processo trifásico que envolve a fase de alarme, a fase de resistência e a fase de exaustão. Selye (1952), que era médico, deu ênfase às reações fisiológicas do organismo que surgem como resposta diante de qualquer estímulo aversivo externo. O estado de alerta, que é a mola propulsora do estresse, é um sinal que adverte sobre a necessidade de adaptar-se, ou sobre eventual perigo iminente, e capacita a pessoa para medidas eficientes nesse sentido. O indivíduo alerta age, coloca-se em posição de ação ou reação, física e psiquicamente. Suas pupilas se dilatam, o coração acelera, o sangue se direciona para a musculatura voluntária, aumenta a glicose circulante e os brônquios se dilatam. Todas as pessoas experimentam, no mínimo, os dois primeiros estágios várias vezes durante sua vida. Porém, o terceiro estágio ou fase de exaustão é o mais severo e pode levar à falência adaptativa do organismo com consequente morte.

Na primeira fase, ou seja, no Estágio de Alarme, todas as respostas corporais entram em estado de prontidão geral. Todo organismo é mobilizado, sem envolvimento específico ou exclusivo de nenhum órgão em particular. É um estado de alerta geral, tal como se fosse um susto. Assemelha-se à reação de luta-ou-fuga de Cannon. No estágio de alarme, a pessoa necessita produzir mais força e energia a fim de fazer face ao que está exigindo dela um esforço maior. Há sempre uma quebra na homeostase visando ao enfrentamento da situação ameaçadora. Quando o estímulo não é excessivo, pode haver um aumento de motivação, entusiasmo e energia, em função das mudanças hormonais que resultam desta fase (LIPP, 2003).

Quadro 1- Mecanismos Neuropsicofisiológicos do stress

<b>ALTERAÇÕES DA REAÇÃO DE ALARME</b>	
<b>ALTERAÇÕES</b>	<b>OBJETIVOS</b>
a) aumento da frequência cardíaca e pressão arterial	o sangue circulando mais rápido melhora a atividade muscular esquelética e cerebral, facilitando a ação e o movimento

b) contração do baço	leva mais glóbulos vermelhos à corrente sanguínea e melhora a oxigenação do organismo e de áreas estratégicas
c) o fígado libera glicose	para ser utilizado como alimento e energia para os músculos e cérebro
d) redistribuição sanguínea	diminui o sangue dirigido à pele e vísceras, aumentando para músculos e cérebro
e) aumento da frequência respiratória e dilatação dos brônquios	favorece a captação de mais oxigênio
f) dilatação das pupilas	para aumentar a eficiência visual
g) aumento do número de linfócitos na corrente sanguínea	preparar os tecidos para possíveis danos por agentes externos agressores

Fonte: (LIPP, 2003)

Quando o estressor é contínuo, acumulando-se, sobrevém a segunda fase, chamada de Estágio de Resistência. A resistência ocorre quando a exposição continuada ao estressor é compatível com a adaptação do organismo.

Os sinais corporais característicos do estágio de alarme virtualmente desaparecem, ocorrendo uma adaptação do metabolismo e das reações do organismo, com o objetivo de suportar o acúmulo de tensão por mais tempo. Neste estágio, a reação ao estresse pode ser canalizada para um órgão específico ou para um determinado sistema, seja o sistema cardiológico, a pele, o sistema muscular, o aparelho digestivo, etc. Nesta fase há uma busca do organismo pelo reequilíbrio, mobilizando grande quantidade de energia, o que pode gerar a sensação de desgaste generalizado sem causa aparente e dificuldades com a memória, dentre outras consequências. A homeostase, quebrada na fase de alerta, volta a ocorrer, pelo menos temporariamente. É como se a pessoa comesse a se acostumar com os estressores, mas não obstante, pode também desenvolver a reação de estresse apenas diante da perspectiva ou expectativa de contato com os estímulos estressores (LIPP, 2003).

As alterações nesse estágio consiste em: aumento da parte externa (córtex) da glândula supra-renal, ulcerações no aparelho digestivo, irritabilidade, insônia, mudanças no humor, diminuição do desejo sexual, atrofia de algumas estruturas relacionadas à produção de células do sangue (LIPP, 2003).

Na terceira fase do estresse, ou Estágio de Exaustão, as reações fisiológicas são semelhantes às da fase de alarme, embora com magnitude muito maior. Porém, neste estágio, o organismo já não é capaz de restabelecer o equilíbrio e sobrevém a falência adaptativa. Há uma quebra total da resistência. O estímulo estressor mostrou-se maior que a capacidade adaptativa do organismo. Nesta fase a exaustão psicológica é perceptível, assim como a exaustão física. As doenças tornam-se frequentes, podendo levar à morte como resultado final. Consiste em: retorno parcial e breve à Reação de Alarme, aparecimento de sintomas e doenças graves, falha dos mecanismos de adaptação, esgotamento por sobrecarga fisiológica e possibilidade de morte do organismo (LIPP, 2003).

Em relação ao estudo e entendimento da dimensão psicológica do estresse, observa-se que a esfera acadêmica foi dominada, em particular nos Estados Unidos, por um empirismo crescente e assim a pesquisa em psicologia se identificou rigidamente com a experimentação, e sua orientação prática esteve dominada pela psicometria, apoiada nos mesmos princípios epistemológicos positivistas que dominaram a pesquisa.

Deste contexto surgiu uma proliferação de testes diagnósticos, classificatórios e orientados para a padronização e para o entendimento do fenômeno do estresse em termos de causa e efeito (GONZALEZ, 2004).

Um exemplo desse processo é o diagnóstico do padrão de personalidade Tipo A, considerado um padrão de suscetibilidade às doenças cardíacas-coronarianas. Em 1959, os cardiologistas Friedman e Rosenman explicaram por meio de um trabalho que foi publicado no *Journal of the American Medical Association*, por que comportamentos específicos causam ataques cardíacos e contribuem para a lesão arterial e doença coronariana. Os dois pesquisadores identificaram inclusive inúmeros pacientes com taxas elevadas de colesterol sanguíneo sem que se encontrasse correlação destes níveis com a dieta ou outro fator ambiental, e, após uma análise mais detalhada, parecia que os níveis de colesterol estavam relacionados a atitudes sociais, culturais e comportamentais. Tais indivíduos exibiam certos padrões característicos de comportamento e portanto foram chamados de Padrão de Comportamento Tipo A (FRIEDMAN e ROSENMAN 1959 apud GREEMBERG, 2002).

Se por um lado os cardiologistas Friedman e Rosenman consideraram que fatores emocionais e comportamentais podem mediatizar os ataques cardíacos, saindo do modelo puramente biomédico, por outro lado, caíram na padronização de um tipo de personalidade suscetível sem, contudo, considerarem como que características

semelhantes no nível comportamental adquirem sentidos diferentes para sujeitos diferentes, levando a níveis de emocionalidade e reações diversas. Neste sentido, nem todas as pesquisas corroboraram com seus resultados, levando ao questionamento dos resultados e da metodologia (GONZALEZ, 2004).

Ainda nesta linha de pesquisa do tipo causa-efeito, o pesquisador norte-americano Rahe (1967 apud GREEMBERG, 2002) padronizou o teste de Unidades de Mudanças de Vida. Esta é uma medição da quantidade de mudanças significativas que ocorreram na vida das pessoas, no último ano. O número de mudanças recentes na vida é uma informação valiosa para prever importantes demandas às quais o sujeito precisou adaptar-se. Para Rahe (1967), a quantidade de demandas às quais as pessoas precisaram adaptar-se durante o ano, poderia predizer as chances de adoecimento no ano seguinte. Ele argumentou que, se o estresse resultava em doenças e enfermidade, então as pessoas com mais mudanças de vida e portanto, mais estresse, deveriam relatar mais doenças do que aquelas com menos mudanças de vida.

Entretanto, nem todos os estudos que medem Unidades de Mudança de Vida, chegaram ao mesmo resultado. Sabe-se que o nível de estresse gerado pelas mudanças recentes na vida depende da percepção da pessoa em relação ao impacto que elas terão.

Para converter-se em doenças, essas mudanças devem ser percebidas como aflitivas, resultar em perturbação emocional e conseqüentemente gerar reações fisiológicas crônicas, prolongadas ou incessantes. É possível desenvolver estratégias para que os estressores não necessariamente transformem-se em doenças. O apoio social tem sido reconhecido como uma dessas estratégias. (ROSSI, 2005).

Lazarus e Folkman (1984, apud LIPP 2004) foram os psicólogos responsáveis por ampliar o entendimento do estresse, introduzindo a noção de interpretação do evento. Assim, o conceito de estresse foi definido como uma reação de adaptação do organismo frente às demandas que são interpretadas como ameaçadoras ao bem-estar físico, psíquico ou social. Lazarus e Folkman adotam uma abordagem cognitivista e influenciaram fortemente o desenvolvimento de trabalhos voltados ao manejo do estresse a partir desta abordagem.

Lazarus e cols. (1984 apud GREEMBERG, 2002) formularam a hipótese de que os aborrecimentos do dia-a-dia seriam ainda mais prejudiciais à saúde do que grandes eventos de vida. Eles definiram os aborrecimentos como interações negativas com o ambiente no dia-a-dia, que, em virtude de sua natureza crônica, cobram um preço alto



sobre a saúde. Em contraponto, os elevadores de humor – eventos positivos que promovem o bem-estar - podem neutralizar o estresse causado pelos aborrecimentos.

A abordagem cognitivista não representa o fenômeno numa dimensão interacionista, trata-se de um entendimento em termos de esquemas mentais e funcionais, dá-se ênfase ao sistema de crenças do sujeito.

No entanto, existe ainda outra linha de pesquisa que adota uma perspectiva interacionista, ou seja, considera que a reação ao estresse não se trata de um fenômeno fisiológico nem tampouco cognitivo, mas sim relacional e emocional. Gonzalez Rey(2004), numa perspectiva interacionista, considera o estresse como um processo subjetivo e emocional no qual se articula, simultaneamente, as produções de sentido e as características do contexto interativo em que as ações acontecem, as quais são vivenciadas de maneira única por cada sujeito, cujo potencial estressante não pode ser inferido fora do quadro singular em que se expressa um indivíduo concreto.

Conforme explica Gonzalez Rey (2004, p. 90):

Neste sentido, o estresse não ficaria definido, de maneira mecânica, nem como um fenômeno externo nem interno, mas sim como um fenômeno complexo e multideterminado que inclui ambos os momentos em sua definição subjetiva.

Assim, rompemos com as dicotomias individual-social, interno-externo, articulando e expressando o caráter complementar, plural e indivisível no qual o estresse deve ser compreendido. Desse modo, entendemos o estresse como um estado de tensão com repercussões somáticas, mesmo quando o indivíduo não experimenta conscientemente essa tensão ou qualquer outro tipo de vivência emocional identificada como desagradável, ou seja, o distresse<sup>1</sup> não está, necessariamente, acompanhado de uma representação simbólica consciente.

A contribuição de Gonzalez Rey (2004) para o entendimento do estresse corrobora o pensamento de Frederick Perls a respeito dos fenômenos humanos em geral.

Para Perls (1988, p.31)“Não há eventos internos/externos, mas sim uma totalidade, um organismo e um meio que interagem e mantém uma relação de reciprocidade.”

Neste sentido, a compreensão do estresse adotado neste trabalho, tendo como base os pressupostos da gestalt-terapia, considera não somente a reação fisiológica e

---

<sup>1</sup> Distresse é definido como o estresse patológico.

psíquica, mas, sobretudo, o campo psicológico dos sujeitos. O que constitui o campo psicológico para a abordagem gestáltica, segundo Ribeiro (2011), é o próprio espaço de vida considerado em sua dinamicidade, ou seja, trata-se da totalidade dos fatos coexistentes, e mutuamente interdependentes, compreendendo tanto a pessoa como o meio. Portanto, outras variáveis que não as psicológicas e fisiológicas devem ser também consideradas, tais quais as sociais, históricas e culturais.

Segundo Perls (1998. p. 31):

O estudo do modo que o ser humano funciona no seu meio é o estudo do que ocorre na fronteira de contato entre indivíduo e seu meio. É neste limite de contato que ocorrem eventos psicológicos. Nossos pensamentos, ações, comportamentos e nossas emoções são nossa maneira de vivenciar e encontrar esses fatos limítrofes.

A visão de homem a qual Perls (1977) defende, passa pela idéia que este se autorregula com o propósito de manter seu equilíbrio biopsicossocial no campo organismo-meio. Sendo assim, cada movimento deste homem terá como objetivo a obtenção do equilíbrio entre suas necessidades pessoais e as demandas da sociedade. É fato que nessa relação dificuldades irão emergir. Perls (1977), contudo, considera um homem saudável como aquele que pode viver dentro de uma sociedade sem ser tragado por ela, e nem completamente afastado dela.

A Gestalt Terapia buscará o resgate da responsabilidade que cada pessoa tem por sua existência, possibilitando que ela adquira a habilidade para dar uma resposta às situações vivenciadas, permitindo que sua energia flua para além de si, disponibilizando o envolvimento e comprometimento com o mundo de forma criativa.

Neste contexto, o estresse torna-se um fenômeno que evidencia as experiências vivenciadas na fronteira de contato organismo-meio, que estimulam o sistema nervoso simpático, gerando uma descarga hormonal das glândulas adrenais de um sujeito que reage no aqui e agora aos estímulos ambientais e/ou culturais, conforme sua subjetividade, ou suas produções de sentido.

Dito isto, o estresse crônico ou patológico está diretamente relacionado com a dificuldade de ajustar-se criativamente ao meio, tal como este é vivenciado pelo sujeito.

Diante das condições extremamente adversas e ameaçadoras do mundo contemporâneo, o sujeito pode fracassar em seu esforço para ajustar-se criativamente a estas condições, tendo como única saída a fixação ou repetição de padrões de

comportamento que caracterizam os ajustamentos conservativos. Estes ajustamentos, no entanto, por serem feitos a partir da repetição de mecanismos de bloqueio de contato e da rigidez da fronteira, não contribuem para a adequação das condições externas às do organismo, dificultando a recuperação de seu equilíbrio e, conseqüentemente, gerando estresse.

### **1.1 O *ethos* do estresse na contemporaneidade**

O estresse, originalmente fisiológico e indispensável à sobrevivência, passou a causar distúrbios quando ele deixou de ser um conjunto de reações indispensáveis à sobrevivência do organismo, para ser impressindível à própria existência do ser.

Em nossos ancestrais o mecanismo do estresse foi destinado à sobrevivência diante dos perigos concretos e próprios da luta pela vida, como foi o caso das ameaças de animais ferozes, das guerras tribais, das intempéries climáticas, da busca pelo alimento, da luta pelo espaço geográfico, etc. O ser humano primitivo manifestava sua ansiedade de maneira muito próxima ao sentimento de medo, um medo especificamente dirigido a um objeto ou situação específicos, e delimitados no tempo e no espaço, ou seja, a situação, o perigo e a ameaça estavam de fato ali, nesse determinado lugar e num determinado momento. (GREEMBERG, 2002).

No ser humano moderno apesar dessas ameaças concretas não existirem mais em sua plenitude, tal como existiam outrora, as respostas fisiológicas do estresse continuam as mesmas. Com o desenvolvimento da sociedade, outras ameaças apareceram e ocuparam o lugar daquelas que estressavam nossos ancestrais arqueológicos.

Atualmente a maioria dos estímulos desencadeadores de estresse são inespecíficos, não podem ser localizados no tempo e no espaço. Hoje em dia tememos a competitividade social, nos sentimos ameaçados pela falta de segurança social, nossa sobrevivência econômica é posta em risco pela crise financeira mundial, as perspectivas incertas de futuro e uma infinidade de ameaças abstratas, se tornam mais e mais frequentes a cada dia no mundo de hoje. Neste contexto, o ser humano moderno coloca-se em posição de alarme diante de um inimigo abstrato e impalpável, mas não obstante, que dorme e acorda com ele. Um tigre pode nos perseguir durante alguns minutos, mas um pensamento disfuncional pode nos perseguir por anos. (LIPOVETSKY, 2007).

Se nas sociedades primitivas e neolíticas nossos ancestrais experimentavam estresse diante dos perigos objetivos da sobrevivência física, hoje em dia o estresse surge quando a pessoa julga não estar sendo capaz de cumprir as exigências da sobrevivência social, quando sente que seu papel social está ameaçado.

Do ponto de vista social, as mudanças culturais e tecnológicas são bem-vindas, são resultado da evolução de nossa sociedade. O que, talvez, seja novo ao ser humano e perigoso à sua saúde, é a velocidade e a proporção sem precedentes com as quais essas mudanças e as exigências que elas propiciam acontecem na vida moderna. Essas mudanças estão em toda a parte. Mudanças importantes na tecnologia, na informação, na ciência, na medicina, no ambiente de trabalho, nas estruturas organizacionais, nos valores e costumes sociais, na filosofia e mesmo na religião. Há, continuamente, uma enorme solicitação de adaptação às pessoas em geral, tanto para os jovens como para os mais velhos.

Nas últimas décadas, a expressiva mudança em todos os níveis da sociedade passou a exigir do ser humano uma grande capacidade de adaptação física, mental e social. Muitas vezes, a grande exigência imposta às pessoas pelas mudanças da vida moderna e, conseqüentemente, a necessidade imperiosa de ajustar-se a tais mudanças, acabou por expor os indivíduos a uma frequente situação de conflito, ansiedade, angústia e desestabilização emocional. (BAUMAN, 2007).

Diz-se que a simples participação do indivíduo na sociedade contemporânea já preenche, por si só, um requisito suficiente para o surgimento do estresse. Portanto, viver “estressado” passou a ser considerado uma condição do homem moderno ou um destino comum ao qual todos estamos, de alguma maneira, atrelados. O estresse patológico surge como uma consequência direta dos persistentes esforços adaptativos do sujeito à sua situação existencial, sem que haja recursos pessoais suficientes de enfrentamento.

O homem é um ser em relação, desse modo, não pode ser compreendido fora do contexto histórico e cultural no qual está inserido, os quais têm relação com seu modo de ser e estar no mundo que se reflete no corpo de forma consciente ou não. Trata-se aqui menos de fazer qualquer relação causal entre cultura, sujeito e corpo, mas sim de refletir de que maneira os contextos culturais podem impactar em modos de vida que promovem maior susceptibilidade ao estresse.

O estresse, portanto, resulta de uma interação entre a pessoa e o mundo em que ela vive, pois o modo como ela interage com seu ambiente é, muitas vezes, o fator

preponderante para determinar o nível adaptativo de sua própria reação. Cada pessoa reage de forma diferente aos estímulos estressores e também terá limiares diferentes ao esgotamento por estresse. A sensibilidade afetiva da pessoa, a percepção que cada um tem da realidade, seus valores e suas crenças, assim como suas experiências do passado ou suas perspectivas quanto ao futuro, são fatores determinantes que influenciam a intensidade da reação ao estresse.

Há de se compreender onde estamos, numa perspectiva histórica, cultural e social, para então se reconhecer o espaço singular de cada sujeito, dentro de uma dimensão espacial (campo de ação) e temporal (aqui-e-agora), com o objetivo de refletirmos criticamente sobre nossas formas de pensar, atuar e reagir ao mundo e sobre o mundo, construindo novas possibilidades.

Compreender o fenômeno do estresse na contemporaneidade implica em entender como os macrofenômenos sociais e culturais deste momento histórico, reconhecido como pós-modernidade (HALL, 2006), hipermodernidade (LIPOVETSKY, 2007) ou ainda modernidade líquida (BAUMAN, 2001), configuram-se como rotina, como representação simbólica e produção de sentido no cotidiano dos sujeitos concretos que vivem e atuam neste contexto.

Na pós-modernidade há uma diluição do espaço-tempo em função das tecnologias de comunicação e da globalização (BAUMAN, 2001). As mudanças ocorrem de maneira rápida e constante. (BAUMAN, 2007). Momentos de indefinição, mudança com relação a valores e papéis sociais carregam componentes de angústia, a qual se traduz em novas formas de subjetivação, de estresse e de adoecimento psíquico.

Há uma “crise de identidade”, pois as mudanças sócio-culturais da pós-modernidade abalam os quadros de referência que davam aos indivíduos uma ancoragem estável no mundo social (BAUMAN, 2002). O próprio processo de identificação, através do qual nos projetamos em nossas identidades culturais, tornou-se mais provisório, variável e problemático. O indivíduo se compõe não de uma única, mas de várias identidades, algumas vezes contraditórias ou não-resolvidas (HALL, 2006 ). O sujeito assume identidades diferentes em diferentes momentos, identidades que não são unificadas ao redor de um ‘eu’ coerente. Seus diferentes elementos e identidades podem, sob certas circunstâncias, ser conjuntamente articulados. Suas ênfases estão na descontinuidade, na ruptura e no deslocamento.

“Líquido-moderna” é uma sociedade em que as condições sob as quais agem seus membros mudam num tempo mais curto do que aquele necessário para a consolidação, em hábitos e rotinas, das formas de agir (BAUMAN, 2007).

Neste sentido, este momento histórico representa, sem dúvida, uma libertação da inércia dos costumes tradicionais, das autoridades imutáveis e das verdades inquestionáveis, mas, por outro lado, num ambiente fluido não há como saber se o que nos espera é uma enchente ou uma seca – é melhor estar preparado para as duas possibilidades.

Segundo Bauman (2005, p.57):

Não se deve esperar que as estruturas – quando disponíveis – durem muito tempo, pois não serão capazes de agüentar o vazamento, a infiltração, o gotejar, o transbordamento, mais cedo de que se possa pensar, estarão encharcadas, amolecidas, deformadas e decompostas.

Embora possa parecer estimulante no curto prazo, cheio de promessas e possibilidades de experiências ainda não vivenciadas, flutuar sem apoio num espaço pouco definido, torna-se em longo prazo uma condição bastante estressante. (BAUMAN, 2005).

Muitas decepções da lógica hipermoderna se manifestam nas esferas da vida profissional e sentimental. Dada a desregulamentação do mercado de trabalho e a precarização dos empregos, a esfera profissional está na origem da uma maré crescente de sentimentos de insegurança, de desorientação, de dúvidas sobre si. Pelo fato da nova ordem liberal ter rompido as identidades e culturas de classe, tudo se transfere para a responsabilidade individual: por isso, ser excluído do mundo do trabalho é cada vez mais sentido como deficiência e fracasso pessoal. Entregue apenas a si, o indivíduo desarticulado vive como um caso pessoal o que é uma realidade econômica e social. O que antigamente era vivido como um destino de classe é experimentado como uma humilhação, uma vergonha individual (LIPOVETSKY, 2007).

Tal processo de individualização é acompanhado por expectativas mais vivas na vida conjugal, ao mesmo tempo em que ocorre uma proliferação de conflitos e decepções íntimas (LIPOVETSKY, 2007). Nos compromissos duradouros, a líquida razão moderna enxerga a opressão; no engajamento permanente percebe a dependência incapacitante: essa razão nega direitos aos vínculos. A casa, núcleo de encontros familiares, torna-se um centro de lazer multiuso em que os membros das famílias

podem viver lado a lado e no entanto separadamente, à medida que cada um entra em seus quartos e fecha as portas. (BAUMAN, 2004).

Bauman (1999), numa referência a Freud, escreveu *O Mal-Estar da Pós-Modernidade*, no qual observa que enquanto os mal-estares da modernidade provinham de uma espécie de estabilidade e rigidez que ceifava a liberdade, impedindo a felicidade individual, os mal-estares da pós-modernidade provêm de uma espécie de liberdade à procura de um prazer sem limites que tolera uma segurança individual pequena demais.

Assim, os ganhos e perdas mudaram de lugar. Os sujeitos pós-modernos trocaram a segurança e a estabilidade pelo prazer e felicidade, porém, em ambos os casos o mal-estar permanece e o estresse certamente aumenta.

Nesse contexto, o que se denomina cultura pós-moderna, ou cultura contemporânea, tem como característica central o neo-individualismo hedonista associado a uma subjetividade que se considera freqüentemente como narcisista. Nessa cultura o valor da imagem é cultuado. Ser humano, no sentido genérico, significa ser reconhecido como imagem. É a condição de espetáculo que requer a presença de um espectador ou testemunha do fato (LAZZARINI, 2006).

Ao difundir em todo corpo social o ideal de autorealização, a sociedade de hiperconsumo exarcebou as discordâncias entre o desejável e o efetivo, o imaginário e o real, as aspirações e a experiência da vida cotidiana. Neste contexto, (LIPOVETSKY, 2007) situa a situação contemporânea como uma felicidade paradoxal, onde de um lado estão dadas as condições para que as aspirações individuais sejam satisfeitas pelo mercado, e de outro lado, também estão postos os obstáculos à postura hedonista, pois é preciso manter a saúde, evitar os excessos, fazer regime, manter a forma.

De fato, Lipovetsky (2007) diz que estamos vivendo uma situação inédita, na qual as decepções são provocadas mais pelos produtos de consumo diário, em particular a alimentação, do que pelos bens duráveis. Nas sociedades tradicionais, a vida material era difícil, muitas vezes representava fonte de apreensão, principalmente, em relação ao medo da penúria gerada pela falta de acesso ao alimento, e revolta contra a sobrecarga física.

No entanto, na contemporaneidade, onde o excesso de peso é vivido como um drama insuportável, as restrições alimentares motivadas pela ditadura do corpo perfeito tornam-se uma fonte permanente de ansiedade, de angústia e de sentimento de fracasso pessoal. Os regimes de emagrecimento são, com freqüência, seguidos de decepção, por causa da recuperação indesejada de peso. O lugar privilegiado que ocupavam, ainda há

pouco, os produtos alimentares em matéria de prazer e abundância desapareceu. Ocupam, agora, o lugar do sofrimento e da decepção (LIPOVETSKY, 2007).

Além disso, as conexões coletivas perderam força, agora o sujeito se vê diante da árdua exigência de ser o único responsável por seu êxito ou seu fracasso, sozinho com seus medos, ansiedades e frustrações. Considerando que os modos de existência se descentralizaram, as experiências pessoais e profissionais se tornam incertas e precárias e os motivos para sentir-se amargo, duvidar de si, fazer um julgamento negativo da própria vida se multiplicam, gerando um sentimento de fracasso pessoal (LIPOVETSKY, 2007).

Neste contexto, tudo leva a pensar que a civilização hipermoderna, remetendo cada vez mais o indivíduo apenas a si, fornece mais motivo para que ele sinta seus tormentos. Para Lipovetsky (2007), os olhares negativos sobre si e os questionamentos do valor de sua existência presente expõem os sintomas de degradação da auto-estima e constituem cada vez mais uma das tendências do individualismo reflexivo, levando a uma explosão de estresse, depressões e ansiedades, o que assinalam a nova vulnerabilidade do indivíduo, inseparável da civilização da felicidade.

Por outro lado, escancarando os paradoxos da contemporaneidade, Birman (2000) afirma que não há lugar para os deprimidos na cena social da sociedade do espetáculo. Eles estariam aquém da performatividade exigida das individualidades para a estetização de suas existências. A eles falta, enfim, o narcisismo necessário para implementar a inflação do eu e colocar banca na cena do espetáculo. O que está em pauta é a transformação do sujeito inseguro, deprimido e panicado em cidadão da sociedade do espetáculo.

A cultura dos sofrendores e dos espíritos desesperados já era, segundo Birman (2000). Não se admite mais, no contexto da sociedade do espetáculo, os personagens sofrentes e desesperados. O que interessa agora é a estetização da existência e a inflação do eu, que promovem uma performatividade estética na cena social. Com efeito, As relações éticas de alteridade e reconhecimento das diferenças tendem ao desaparecimento no universo social voltado para a estetização da existência.

No entanto, isto é um paradoxo, na medida em que as exigências da sociedade contemporânea sobre os desempenhos individuais são responsáveis pelo desenvolvimento de várias formas de transtorno psíquico. Um desses desempenhos está atrelado à estética corporal.



Atualmente, o corpo é elevado à condição de objeto e submetido aos ideais veiculados pelas mídias. É, de tal forma, tão supervalorizado e exigido, que acaba sucumbindo sob o efeito do estresse. A exacerbação desta lógica ganha contornos especiais na contemporaneidade e seus efeitos patogênicos se fazem notar, principalmente aqueles que envolvem a corporeidade: compulsão alimentar, consumo de drogas, fisiculturismo, cirurgias estéticas e mutiladoras, rejuvenescimento e restrições de toda ordem. Em nome da ilusão de domínio sobre os seus próprios limites e, diante da incapacidade de dar conta de tamanha demanda, o indivíduo tem se sentido frequentemente doente (LAZZARINI,2006).

O corpo na contemporaneidade é preferencialmente atingido pelo sofrimento do sujeito. O corpo tomou a frente como fonte de insatisfação, de sofrimento e de impedimento, passando a ser cada vez mais veículo de expressão da dor e do sofrimento, ao invés de veículo de satisfação. Sendo assim, algo dessa imagem corporal necessita ser recuperado. Se o corpo está em cena, ele necessita ser nomeado, compreendido, delimitado.

Além destes aspectos que envolvem a corporeidade, a questão das ligações entre as pessoas também se encontra comprometida: as relações amorosas e afetivas tendem a ser superficiais e passageiras com muito pouca condição de se transformarem em vínculos mais duradouros. Os afetos passam a ser tênues e as relações são vividas em meio ao tédio, a futilidade e ao vazio. Nessa condição o indivíduo se vê a mercê do desamparo e angústia.

Bauman (2008), no livro Medo líquido, nos fornece representações do medo na pós-modernidade, que pode ser uma referência teórica para o entendimento da subjetividade social da contemporaneidade. Segundo este autor, na pós-modernidade, os seres humanos enfrentam uma espécie de medo de segundo grau, ou medo derivado.

Um medo, por assim dizer, sócio e culturalmente aprendido, que orienta os comportamentos a partir da percepção de mundo e das expectativas que guiam as escolhas, quer haja ou não uma ameaça imediatamente presente.

O medo derivado, segundo Bauman (2008), pode ser descrito como o sentimento de ser suscetível ao perigo, uma sensação de insegurança (o mundo está cheio de perigos que podem de abater sobre nós a qualquer momento sem aviso) e vulnerabilidade (no caso de o perigo se concretizar, haverá pouca ou nenhuma chance de fugir ou de se defender com sucesso). O pressuposto da vulnerabilidade aos perigos

depende mais da falta de confiança nas defesas disponíveis do que da natureza das ameaças reais.

Viver num mundo líquido-moderno conhecido por admitir apenas uma certeza – a de que amanhã não pode ser, não deve ser, não será como hoje – significa um ensaio diário de desaparecimento, sumiço, extinção e morte. No ambiente líquido-moderno a luta contra os medos se tornou uma tarefa para a vida inteira, enquanto os perigos que os deflagram passaram a ser considerados companhias permanentes e indissociáveis da vida humana. (BAUMAN, 2008)

Não obstante o contexto sócio-histórico em comum dos diversos sujeitos, estes significados se expressam em sentidos subjetivos diferentes para cada indivíduo concreto. Mediando esta interface significado/sentido está a fronteira de contato organismo- meio. Neste sentido, segundo a gestalt-terapia, o sujeito pode se encontrar num processo de autorregulação orgânica saudável, conseguindo mobilizar os recursos pessoais e sociais a seu favor, ou seja, encontra-se num processo de ajustamento criativo.

Por outro lado, o sujeito pode sentir-se acuado diante das demandas sociais, não encontrando possibilidades de lidar com a realidade que se impõe. Neste caso, o sujeito bloqueia o pleno contato com o meio e sofre as consequências de sentir-se oprimido e sem recursos para lidar com os desafios da vida. Neste caso, o sujeito encontra-se mais vulnerável ao estresse, pois acumula conflitos não resolvidos. Para a gestalt-terapia este processo chama-se ajustamento conservativo e é prejudicial ao pleno crescimento e desenvolvimento do sujeito.

## **2 EDUCAÇÃO E SAÚDE: INTEGRAÇÃO DAS TEORIAS DE PERLS, FREIRE E MORENO PARA O GERENCIAMENTO DO ESTRESSE**

O Programa de Gerenciamento do Estresse visa promover a saúde integral e holística dos sujeitos. Para Perls (1997), saúde não é algo que temos, e sim algo que somos e que se manifesta em nossa totalidade existencial, ou seja, ser saudável significa ter disponibilidade para o crescimento e a mudança, é função da fronteira de contato no campo organismo/meio. É através dos ajustamentos criativos que o processo de desenvolvimento e transformação constantes do *self* ocorre ao longo de toda vida da pessoa.

O contato é um evento de fronteira, considerado dinâmico, processual e transformador. Entende-se, então, o contato como uma interação entre o indivíduo e o ambiente, onde esses se encontram e se envolvem mutuamente. Essa experiência se renova constantemente no processo de autorregulação orgânica, que envolve a mobilização das funções ou sistemas sensorial, motor e cognitivo. Quando estes três sistemas estão integrados entre si, a autorregulação promove homeostase, saúde e crescimento, por outro lado, a desconexão entre estes sistemas gera um desequilíbrio na autorregulação do sistema eu-mundo-self. (RIBEIRO, 2007)

Este desequilíbrio leva à interrupção do ajustamento criativo, com conseqüente perda da espontaneidade. Isto acontece principalmente quando a força social se sobrepõe aos recursos individuais, e o indivíduo, para garantir a sobrevivência e pertencer, abre mão de sua liberdade existencial, esforçando-se para atender aos ditames da cultura e da moda sem reflexão crítica, esquecendo-se de cuidar de si em suas demandas orgânicas. Segundo a Gestalt-terapia, se esta atitude torna-se hábito, tal processo adaptativo pode deteriorar a capacidade de autorregulação orgânica, levando ao processo de ajustamento conservativo. O ajustamento conservativo é uma forma de autorregulação que se caracteriza por funcionamento rígido, cristalizado.

Paulo Freire (2008) corrobora esta visão ao propor que a chave para a aprendizagem e para o crescimento das pessoas é a liberdade e a autonomia promovida pela educação problematizadora. Segundo o autor, o que tolhe o desenvolvimento humano é a educação bancária, na qual se educa para a submissão, para a crença de uma realidade estática, bem-comportada, compartimentada, para a visão de um sujeito acabado, concluso. A educação bancária, neste sentido, repercute como um anestésico, que inibe o poder de refletir acerca das contradições e dos conflitos emergentes no cotidiano das pessoas. Segundo Freire (2008, p. 51) há um saber oficial que serve à elite dominadora e aos interesses da manutenção do *status quo*, e que determina o jeito de ser do homem a-critico, que se deixa massificar e segue as receitas padronizadas como uma prescrição a ser seguida.

E, quando julga que se salva seguindo as prescrições, afoga-se no anonimato nivelador da massificação, sem esperança e sem fé, domesticado e acomodado: já não é sujeito. Rebaixa-se a puro objeto. Coisifica-se ao mandato de autoridades anônimas e adota um eu que não lhe pertence.

Neste contexto, o homem sente-se diminuído e esmagado, acomodado, convertido em espectador, dirigido pelo poder que forças sociais e culturais poderosas criam para ele. É o homem tragicamente assustado, temendo a convivência autêntica e duvidando de suas possibilidades. Impedido de captar criticamente seus temas, de conhecer para interferir, é levado pelo jogo e manipulado pelas prescrições que lhe são impostas. Percebe apenas que os tempos mudam, mas perde sua capacidade de atuação criativa e transformadora sobre o mundo, apenas adaptando-se de maneira passiva às demandas, alienado de seus desejos e necessidades. (FREIRE, 2008)

O desafio, para práxis da educação em saúde, neste contexto, diz respeito aos grupos deixarem de ser vistos como aprendizes, para tornarem-se protagonistas de toda e qualquer forma de intervenção sobre seus recursos e determinantes de sua qualidade de vida e saúde. São, portanto, os donos do saber de suas realidades, como nos lembra Paulo Freire (2008). Conhecem suas necessidades e podem encontrar recursos e meios para satisfazê-las, sem comprometer esse mesmo direito de outras pessoas.

Na perspectiva problematizadora, a educação promove a conscientização, para que aconteça a inserção crítica do sujeito na realidade, facilitando a construção da consciência reflexiva acerca dos fios que tecem a realidade social, buscando a ação dos sujeitos.

Neste sentido, a ação consciente das pessoas implica reflexão, intencionalidade e temporalidade. Neste processo, a partir da dialética ação-reflexão, afirmam-se como sujeitos, seres de relação, no mundo, com o mundo, e com os outros, pela mediação do mundo-linguagem. Trata-se do direito de expressar-se expressando o mundo, de decidir, de optar, e de criar e recriar o mundo a partir de sua práxis (FREIRE, 2008).

Para Moreno (1997) pode-se medir o valor educativo e terapêutico de determinado instrumento pelo grau de autonomia que provoca tanto nos indivíduos, quanto nos grupos. O objetivo de Moreno (1997) com a proposta do Psicodrama é alcançar a revolução criadora nos indivíduos e grupos. A revolução criadora moreniana é a proposta de romper com comportamentos estereotipados e com valores rígidos, ou com formas de participação na sociedade que provocam a automatização do ser humano, através da recuperação da espontaneidade e da criatividade. Sem criatividade, a espontaneidade de uma vida se esvaziaria e findaria; sem espontaneidade, a criatividade se tornaria perfeccionista e inerte (FONSECA, 1980).

A espontaneidade é a capacidade de encontrar soluções adequadas diante de situações novas, criando novas possibilidades e renovando o repertório comportamental

dos sujeitos. O fato de modificar uma dada situação ou de estabelecer uma nova situação implica na criatividade: produzir, a partir de algo que já está dado, alguma coisa nova. (CUKIER, 1992).

Para Moreno, o ser humano é um ser social, primeiro está a relação. Neste sentido, todos os conceitos do Psicodrama consideram a interrelação, ou seja, os fenômenos acontecem entre as pessoas ou entre elas e as situações concretas que enfrentam. O componente inter, aquilo que acontece entre eles, é o que será chamado de fenômeno télico. A tele, por sua vez, requer a presença da espontaneidade. Eles se complementam e, quando articulados, formam o conceito de tele-espontaneidade. (ROMAÑA, 1992).

O Programa de Gerenciamento do Estresse visa promover a saúde integral das pessoas, considerando a visão de homem e de mundo de Perls, Moreno e Freire. Neste contexto, a saúde de cada pessoa vai depender da qualidade dos contatos que ela estabelece com o meio, com o outro e com ela mesma. Se estes contatos, em sua maioria, forem plenos, ou seja, sem bloqueios, mais saudável ela será. Contato é a expressão da relação eu-mundo em ação, pelo qual se dá a autorregulação orgânica e o ajustamento criativo da pessoa às circunstâncias internas e externas. O processo de contato é descrito através de um ciclo composto de nove etapas: sensação, consciência, mobilização, ação, interação, contato final, satisfação, retirada e fluidez (Ribeiro, 2007).

Quando esse processo transcorre sem interrupções ou bloqueios, o resultado é a satisfação plena da necessidade; a recuperação do equilíbrio; a autorregulação saudável do organismo; a transformação do campo; a autorrealização e o crescimento do indivíduo. No entanto, se o ciclo do contato é interrompido em uma ou várias etapas do mesmo, e essas interrupções se tornam crônicas e repetitivas, a doença se instala.

Segundo Ribeiro (2007), existem nove mecanismos de bloqueio de contato: dessensibilização, deflexão, introjeção, projeção, proflexão, retroflexão, egotismo, confluência e fixação. Embora cada um desses mecanismos quando acionado, perturbe o ciclo com um todo, dificultando a autorregulação orgânica, cada etapa do ciclo é mais afetada por um mecanismo específico.

Nossa proposta, neste trabalho, é promover a saúde a partir da ampliação da qualidade do contato dos sujeitos. Busca-se, portanto, um encontro saudável entre a realidade que se vive e o organismo que responde, na busca por uma unidade de sentido. (RIBEIRO, 2007). O Programa de Gerenciamento do Estresse, neste contexto, trata-se

de um método ativo e capaz de gerar reflexão crítica nas pessoas, através de vivências baseadas em suas próprias situações existenciais.

## 2.1 O psicodrama como metodologia educacional

A construção coletiva do conhecimento através do Psicodrama trata-se de uma proposta de utilizar as referências teóricas e metodológicas do psicodrama, enquanto prática de ação, no processo de construção do conhecimento, numa abordagem grupal. (ROMANA, 1992).

Historicamente, o psicodrama representa o ponto de mutação na passagem do manejo terapêutico do indivíduo isolado para o manejo do indivíduo em grupos (MORENO, 1997). Para Moreno (1997), a psicoterapia de grupo precede de três fontes: da medicina, da sociologia e da religião. Religião deriva de “religare”, ligar; é o princípio de reunir tudo em um e da ligação conjunta, da aspiração a um universalismo cósmico. O homem seria algo mais que um ser psicológico, biológico, social e cultural; seria fundamentalmente um ser cósmico. Neste sentido, para Moreno, a responsabilidade da terapia de grupo frente à humanidade seria tão grande quanto à das ideologias políticas e religiosas. (FONSECA, 1980).

O objetivo de Moreno (1997) com a proposta do psicodrama é alcançar a revolução criadora nos indivíduos e grupos. Para o autor, a vida humana é muito mais inovadora que repetitiva, sua essência repousa em ser inovadora, não no que já está como conserva de nossa cultura.

A fonte da espontaneidade é a própria espontaneidade. Necessita de um estado apropriado para ser liberada. O ato espontâneo é instantâneo é liberado pelo “aquecimento”. A espontaneidade se libera mais facilmente em contato com a espontaneidade do outro. O aquecimento consiste do momento de trazer os sujeitos para o contexto da sessão psicodramática. Trata-se de ajudá-los a ir se desligando das tensões de assuntos aleatórios do cotidiano para se envolverem plenamente nas questões relacionadas à sessão e entrar no contexto grupal. (CUKIER, 1992; FONSECA, 1980).

Além disso, o psicodrama, enquanto metodologia, utiliza as seguintes técnicas de trabalho: dramatização, concretização, inversão de papéis, interpolação de resistência, jogos dramáticos, duplo, solilóquio, espelho, dentre outras. (CUKIER, 1992). Neste trabalho, vamos expor teoricamente apenas os procedimentos utilizados no Programa de Gerenciamento do Estresse.

Os jogos dramáticos surgem da necessidade de intervenção em baixo nível de tensão, em uma situação preservada. Nos jogos, conceitos aparentemente contraditórios como ordem e liberdade, fantasia e realidade, convivem juntos de forma harmoniosa.

No jogo o indivíduo está livre para exercer sua espontaneidade e criatividade, porém dentro de um contexto com regras pré-determinadas, mas que de maneira alguma deixa de ser lúdico. (MONTEIRO, 1994).

A concretização consiste na materialização de emoções, conflitos, sensações, comportamentos, através de imagens, movimentos, falas dramáticas ou mesmo objetos concretos. Segundo Cukier (1992), trata-se de um recurso técnico importante, pois, se bem conduzido, acelera a catarse de integração. A catarse de integração, segundo Moreno (1997), trata-se da oportunidade do sujeito de se reencontrar, se reorganizar e reestruturar os elementos que podem ter ficado dispersos ou alienados de si mesmo, de modo a integrá-los, ganhando, com isso, a sensação de força e alívio.

A dramatização trata-se do manejo técnico que pede aos sujeitos para montar e atuar, na sessão, a situação concreta a ser trabalhada. Envolve a montagem de um cenário em que a ação se desenrola, a definição do tempo em que a ação se passa, a definição dos personagens envolvidos na cena e a interação desses personagens.

A inversão de papéis, ou tomada de papéis, trata-se de pedir ao sujeito que tome o lugar do outro, ou seja, represente o papel de alguém, em vez de apenas falar sobre essa pessoa. Assim, entra-se em contato, pouco a pouco, com as percepções, emoções e opiniões deste personagem. Segundo Cukier (1992), observa-se um incremento do tele em muitos pacientes após a inversão de papéis. Além disso, ao vivenciar o papel do outro, emerge dados sobre o próprio papel que, sem este distanciamento, não seria possível.

A metodologia psicodramática permite, pois, que o indivíduo passe do “como se” (fantasia) para a realidade e vice-versa. No lúdico elaboram-se coisas da realidade, descobrem-se novas formas de atuação, podendo-se, através do psicodrama, modificar-se a realidade. A proposta das técnicas, neste sentido, é que o indivíduo descubra formas alternativas de condutas para os desafios da vida, liberando sua espontaneidade criativa. (MONTEIRO, 1994).

Através do psicodrama, o indivíduo expressa os conteúdos de seu mundo interno em campo mais relaxado. Em outras palavras, a metodologia psicodramática libera a ação (MONTEIRO, 1994).

No contexto do trabalho desta monografia, a metodologia psicodramática está sendo utilizada:

- em prol da criação de vínculos entre os membros do grupo;
- no desenvolvimento de um campo relaxado, onde conflitos e situações de estresse são trabalhados de forma lúdica e indireta.
- como estratégia instrucional, utilizando-se da metodologia como estratégia ativa de aprendizagem, dando ênfase à participação do indivíduo na construção de seu conhecimento.

Todo o arcabouço teórico do psicodrama, assim como sua sistematização, é utilizado para a aplicação e desenvolvimento do Programa de Gerenciamento do Estresse. Assim, leva-se em conta: três contextos (social, grupal e dramático), cinco instrumentos (diretor, ego-auxiliar, protagonista/auditório e cenário) e três etapas (aquecimento, dramatização e compartilhamento).

Yozo (1996) inclui duas etapas adicionais – processamento vivencial (elaboração) e processamento teórico- com o intuito de relacionar os objetivos da intervenção, que neste caso é o gerenciamento de estresse, ao que foi vivenciado pelos participantes.

O contexto social abrange a realidade social concreta dos sujeitos, com seu tempo cronológico, suas normas, leis e condutas sociais; o contexto grupal é constituído pelo próprio grupo, com o diretor, egos e participantes, e possui suas normas próprias, ou seja, cada grupo estrutura o seu próprio contexto grupal; o contexto dramático diz respeito à realidade dramática, é o momento da vivência propriamente dita, é o “como se”. Neste contexto prevalecem o mundo imaginário e a fantasia, num ambiente protegido. (YOZO, 1966).

Os instrumentos são recursos utilizados para executar o método psicodramático. O diretor é o responsável pela sessão, dando início à mesma, estabelecendo regras, verificando se foram devidamente compreendidas e aceitas, e finalizando os trabalhos.

O ego-auxiliar tem a função de observar o grupo e atuar no sentido de mantê-lo em contato com as consignas do diretor, evitando distrações e mal-entendidos. O protagonista é quem realiza a vivência e o auditório quem assiste. No caso do Programa de Gerenciamento do Estresse, tanto o protagonista quanto o auditório são o grupo todo.



O cenário é onde se constrói a vivência, é o campo de trabalho do Diretor, o espaço do “como se”. (YOZO, 1996)

Destarte, temos as seguintes etapas no desenvolvimento da metodologia psicodramática:

Quadro 2 - Etapas de desenvolvimento da metodologia psicodramática

a) Aquecimento	Trata-se do primeiro contato do Diretor com o grupo e estende-se à preparação dos participantes para a dramatização, visando aumentar a disponibilidade cognitiva, emocional e física dos mesmos.
b) Dramatização	É o jogo dramático propriamente dito. É nesta fase que costuma emergir as situações-problemas e os conflitos não resolvidos. A finalidade é desvelar, no cenário dramático, o sentido e o significado da percepção do participante.
c) Compartilhamento	Há um incentivo para o compartilhamento das experiências, das sensações, emoções e conflitos que emergiram durante a dramatização.
d) Processamento Vivencial/ Elaboração	Trata-se da elaboração do material exposto na fase dos Comentários pelo Diretor ou Ego-auxiliar, direcionando-os aos objetivos da intervenção.
e) Processamento Teórico	Corresponde à articulação que deve ser estabelecida entre o que foi proposto enquanto Dramatização e os objetivos instrucionais do conteúdo programático da atividade educacional, para que o grupo adquira conhecimento teórico sobre o tema proposto.

Fonte: (YOZO, 1996).

## 2.2 Design instrucional do Programa de Gerenciamento do Estresse

O Programa de Gerenciamento do Estresse é constituído de oito encontros, de duas horas cada, totalizando 16 horas de trabalho. Cada encontro tem uma temática norteadora, com objetivos específicos a serem alcançados, relativos à obtenção de conhecimentos e habilidades necessários ao gerenciamento do estresse. O desenvolvimento de cada encontro segue rigorosamente as etapas sequenciais do

psicodrama: aquecimento, dramatização, compartilhamento, processamento vivencial e processamento teórico.

Quadro 3 -Temas abordados no Programa de Gerenciamento do Estresse e objetivos específicos

Temas	Objetivos
Encontro 1- O estresse e suas causas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer tanto a diversidade, quanto a singularidade dos sujeitos, frente aos estressores.</li> <li>• Diferenciar o estresse que estimula o organismo(eustresse), do estresse que desgasta o sistema físico e emocional(distresse).</li> </ul>
Encontro 2 - A reação ao estresse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o impacto do estresse sobre seu próprio organismo.</li> <li>• Discriminar as reações emocionais e comportamentais frente ao estresse.</li> <li>• Minimizar a reação ao estresse no seu próprio organismo.</li> </ul>
Encontro 3 - O Estresse e os ciclos da vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os principais aspectos de cada fase de desenvolvimento da vida, suas transições e os desafios vivenciados, assim como as estratégias de superação utilizadas em cada período.</li> </ul>
Encontro 4 - Gestão do tempo pessoal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar o fluxo emocional do dia a dia com o contexto ambiental.</li> <li>• Identificar aborrecimentos do dia a dia que podem ser minimizados.</li> </ul>
Encontro 5- Articulação entre mitos pessoais e estresse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar e avaliar os valores e crenças pessoais e sociais que influenciam os sentimentos, emoções e comportamentos.</li> </ul>
Encontro 6 - Conflitos interpessoais e	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Classificar os padrões de comunicação</li> </ul>

estresse.	interpessoal. • Adotar o método da comunicação assertiva.
Encontro 7 - Rede de apoio social.	• Analisar criticamente suas relações interpessoais, em termos de qualidade.
Encontro 8- Estratégias de gerenciamento do estresse.	• Elaborar um diagnóstico em relação ao estresse e propor um programa de gerenciamento do estresse para si mesmo, baseado no aprendizado dos encontros anteriores.

Fonte: elaborado pelo autor

A seguir será descrito cada encontro, com suas respectivas fases:

Quadro 5 - Desenvolvimento do encontro 1 : O estresse e suas causas

O estresse e suas causas	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconhecer o espaço físico.</li> <li>• Reconhecer o próprio corpo.</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolher quatro figuras:</li> <li>• duas figuras que representem a razão de seu estresse;</li> <li>• duas figuras que representem a antítese do estresse.</li> </ul>
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepção da diversidade e da singularidade da pessoa humana em relação aos estressores.</li> <li>• Articulação entre os estressores contemporâneos e a dinâmica social e cultural da pós-modernidade.</li> </ul>
Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O que são “extressores externos” e “extressores internos”.</li> <li>• O que é eustresse e distresse.</li> </ul>

Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relação figura-fundo.</li> <li>• Campo organismo- meio.</li> </ul>
--------------------------------------	---

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 6 - Desenvolvimento do encontro 2 : A reação ao estresse

A reação ao estresse.	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ter consciência do aqui e agora através da respiração.</li> <li>• Técnicas de respiração diafragmática.</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolha de duas máscaras de couro:</li> <li>• Uma máscara representa o próprio sujeito diante de uma situação que lhe cause estresse, incluindo suas reações físicas, os pensamentos, os sentimentos, e os comportamentos eliciados pela experiência.</li> <li>• A outra máscara representa também um conjunto de sensações e reações vivenciadas pelo sujeito, no entanto, diante de uma experiência de bem-estar.</li> <li>• Após a escolha das máscaras, os participantes são convidados a “dar nomes” aos personagens que emergiram e discutir em quais contexto, considerando o trabalho, a família e os contextos sociais em geral, tais personagens se tornam mais presentes.</li> </ul>
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A consciência é dinâmica e relacional.</li> <li>• Tomada de consciência global do momento presente, atenção ao conjunto de percepção pessoal, corporal, emocional, interior e ambiental.</li> <li>• Atenção ao verbal e não-verbal.</li> </ul>

Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecanismos neuropsicofisiológicos do estresse.</li> <li>• Técnicas de respiração diafragmática.</li> </ul>
Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polaridade.</li> <li>• Totalidade.</li> <li>• Awareness.</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 7 - Desenvolvimento do encontro 3: O Estresse e os Ciclos da Vida

O Estresse e os Ciclos da Vida.	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contração-expansão</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linha da vida:</li> <li>• Faz-se uma linha reta no chão da sala com placas sinalizando as diversas idades, na seguinte sequência:</li> <li>• 7,14,21,28,35,42,49,56,62,69, 76,83,90.</li> <li>• Em duplas, os participantes se posicionam frente a frente, com as placas entre eles.</li> <li>• Cada um relata sobre as experiências pessoais relativas às fases já vividas indicadas nas placas, e projetam o futuro, fazendo uma descrição “como se” fosse o tempo presente sempre.</li> </ul>
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A passagem do tempo torna o movimento visível em um mundo em permanente mudança.</li> <li>• Tudo muda. A mutabilidade é um fato, não é uma escolha.</li> <li>• O presente se movimenta, não pode ser aprisionado; o passado é irrecobrável e o futuro é</li> </ul>

	<p>incerto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A dificuldade de abrir mão do que é familiar, criando muita resistência às mudanças, aumenta a frequência e intensidade do estresse.</li> </ul>
Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As mudanças podem aumentar a frequência e a intensidade do estresse, a depender do grau de fixação, rigidez e resistência apresentados pelos diversos sujeitos.</li> </ul>
Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluidez/ fixação</li> <li>• Ajustamento Criativo</li> <li>• Autoregulação</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 8: desenvolvimento do encontro 4 : Gestão do Tempo Pessoal

Gestão do Tempo Pessoal	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicodrama interno: visualização de um dia completo, desde que acorda até a hora que dorme, percebendo as atividades e os sentimentos envolvidos.</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preenchimento de um relógio com todas as atividades daquele dia específico, detalhando o horário de cada atividade, o contexto de cada uma, assim como os pensamentos e sentimentos envolvidos.</li> </ul>
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tomada de consciência do momento presente</li> </ul>

	<p>articula a liberdade e a responsabilidade de cada pessoa, discriminando as necessidades e os desejos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O momento presente se evidencia pela qualidade de nossa presença.</li> <li>• A presentificação favorece a ampliação do contato consigo, com os outros e com a vida.</li> </ul>
Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pequenos aborrecimentos do dia-a-dia, pelo seu caráter crônico, podem aumentar a frequência do estresse e ser mais prejudicial do que as grandes mudanças de vida.</li> </ul>
Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness</li> <li>• Aqui e agora</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 9 - Desenvolvimento do encontro 5: Articulação entre mitos pessoais e estresse

Articulação entre mitos pessoais e estresse	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminhar pela sala</li> <li>• pensar em alguém que tenha admirado em algum momento de sua vida.</li> <li>• Entrar em contato com algum conselho que tenha recebido desta pessoa ou o modo desta pessoa ver a vida.</li> <li>• Assumir o papel desta pessoa repassando alguma frase ou conselho para outro membro do grupo.</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escrever, numa folha em branco, todas as frases, conselhos, ditados, etc, que tenham sido significativos em sua vida.</li> </ul>
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepção de conflitos internos envolvendo a</li> </ul>

	<p>dualidade entre o que se deve e o que se quer ser.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questionar a determinação de metas e modelos ideais em detrimento do que é real e possível.</li> </ul>
Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurações psíquicas susceptíveis ao estresse: perfeccionismo, rigidez, supervalorização de expectativas alheias, assimilação não crítica da indústria cultural.</li> </ul>
Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominador X dominado.</li> <li>• Mecanismos de bloqueio de contato: introjeção, proflexão, deflexão e retroflexão.</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 10 - Desenvolvimento do encontro 6: Conflitos interpessoais e estresse

Conflitos interpessoais e estresse	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frases de jornal (já recortadas) são escolhidas aleatoriamente pelos participantes.</li> <li>• O diretor dá a consigna da emoção a ser dramatizada utilizando a frase escolhida.</li> <li>• Diferentes emoções são dramatizadas utilizando-se a mesma frase.</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O grupo é dividido em trios.</li> <li>• Distribui-se situações diferentes, pré-determinadas, para serem dramatizadas pelos trios.</li> <li>• Distribui-se também um texto base explicativo para ser debatido pelos participantes sobre os três tipos de comunicação: assertiva, passiva e agressiva.</li> <li>• Pede-se que cada membro do trio assuma um personagem agressivo, passivo ou assertivo, de tal maneira que cada dramatização contemple os três</li> </ul>



	tipos.
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar-se conta, através da totalidade, de um cognitivo, emocional, motor, que se expressa no corpo e busca o encontro, na intersubjetividade.</li> <li>• O jeito de pensar, de sentir, de agir, de falar, enfim, a síntese conativo-existencial é o self visível, é processual e se atualiza constantemente.</li> <li>• O corpo-pessoa é o lugar onde tudo acontece. O corpo sente, se movimenta, age, se comunica, faz contato, se satisfaz e se retira para um novo ciclo.</li> </ul>
Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A complexidade dos arranjos sociais na contemporaneidade, assim como as novidades tecnológicas que impactam na comunicação moderna, colocam os conflitos interpessoais no topo dos fatores mais estressantes na atualidade.</li> </ul>
Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclo do contato.</li> <li>• Mobilização, ação e interação.</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 11 - Desenvolvimento do encontro 7 : Rede de Apoio Social

Rede de Apoio Social	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em duplas, massagear as mãos do colega.</li> <li>• Depois troca.</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preencher o desenho com o nome de pessoas que fazem, ou fizeram, parte de sua rede de apoio social.</li> <li>• O desenho deve ter três círculos interseccionados, representando as dimensões social, pessoal e profissional.</li> </ul>
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O modo como as pessoas se encontram ou</li> </ul>

	<p>desencontram revela a profundidade de seu engajamento numa relação.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crescimento é função do contato, não se podendo pensar contato sem que se pense em crescimento.</li> <li>• O contato pleno é, por natureza, mobilizador, porque envolve intencionalidade e responsabilidade.</li> </ul>
Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisas demonstram que, independentemente do nível, frequência ou intensidade do estresse, contar com uma rede de apoio social consistente têm se mostrado uma das mais eficientes estratégias de gerenciamento do estresse.</li> </ul>
Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contato final, satisfação e retirada.</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor

Quadro 12 - Desenvolvimento do encontro 8: Traçando estratégias pessoais de gerenciamento do estresse

Traçando estratégias pessoais de gerenciamento do estresse	
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxamento neuromuscular progressivo.</li> </ul>
Dramatização	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escolher duas figuras:</li> <li>• Uma figura que represente como cheguei aos encontros.</li> <li>• Outra figura que represente com estou saindo hoje daqui.</li> </ul>
Elaboração	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudanças qualitativas conquistadas pela intervenção realizada.</li> <li>• Necessidade de se manter atento e desenvolver uma atitude reflexiva e crítica do processo de viver e se desenvolver.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abrir-se para novas possibilidades, experimentando opções ainda não consideradas.</li> </ul>
Processamento Teórico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As estratégias de gerenciamento do estresse não podem ser repassadas de maneira prescritiva ou generalizada, trata-se de um processo que exige reflexão crítica e construção pessoal, com o objetivo de gerar mudanças.</li> </ul>
Articulação com a Gestalt Terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajustamento criativo</li> </ul>

Fonte: elaborado pelo autor

### **3 O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM ARTICULAÇÃO COM AS TEORIAS DO ESTRESSE**

A velocidade crescente das mudanças, a evolução acelerada dos conhecimentos humanos e do acúmulo de informações, as novas relações capital-trabalho, o desemprego, a crise mundial e o aumento da competitividade social têm causado um mal-estar subjetivo associado à Síndrome Geral de Adaptação, ou estresse.

Estresse é a reação psicológica e fisiológica que ocorre quando o sujeito percebe que há um desequilíbrio entre seus recursos pessoais e as demandas emocionais, ambientais ou sociais em que está inserido.

Neste sentido, o Programa de Gerenciamento do Estresse propõe lidar com as demandas e necessidades dos sujeitos que buscam um equilíbrio dinâmico entre recursos pessoais e exigências ambientais. O objetivo principal do Programa é ampliar a qualidade do contato da pessoa consigo mesma e com seu mundo, com o propósito de torná-lo mais seguro, autoconfiante e com melhor autosuporte, do que no começo do trabalho. Neste processo são utilizados os recursos descritos anteriormente, realizados num espaço de tempo limitado e pré-determinado, de tal modo que a pessoa possa sentir mais confiança para lidar com as diversas demandas de sua vida.

Para Ribeiro (1999), a questão que deve ser levada em conta numa abordagem com tempo limitado não é a temática do tempo em si, mas do método de ação, ou seja, o que fazer, e como, dentro deste tempo. Ribeiro afirma que o tempo não é critério para se verificar resistência à mudança, e sim, as complexas relações entre vontade e poder, percepção e aprendizagem, e outras razões. Neste sentido, para o autor, a relação que se

estabelece entre a pessoa e sua proposta de mudança, não estão vinculadas, necessariamente, ao tempo cronológico da intervenção.

Para Pinto (2009), o sucesso na abordagem gestáltica de curta duração depende da atitude, do planejamento e do foco. Assim, para que se lide produtivamente com as questões levantadas, considerando a limitação do tempo, faz-se necessário um planejamento que contemple os propósitos que se quer atingir e considere as estratégias possíveis, ou seja, é imprescindível a alta atividade do terapeuta, a manutenção do foco e a ênfase na intervenção planejada.

Neste sentido, para atingir os objetivos propostos, o Programa de Gerenciamento do Estresse se baseou na literatura acadêmica sobre o tema, articulando seus oito encontros com os assuntos mais relevantes levantados pelos pesquisadores do estresse. Lipp (2007) sugere estratégias para o manejo do estresse, a saber: estratégias educativas, estratégias de enfrentamento e estratégias para atenuar os sintomas, que envolve compreender o que é o estresse, saber reconhecer os sintomas do estresse no corpo, na mente e nas relações interpessoais, identificar as fontes externas de estresse, identificar os estressores internos, usar técnicas de relaxamento, aprender a dizer “não”, entre outras.

A seguir, será demonstrada a articulação das teorias do estresse com o Programa de Gerenciamento do Estresse.

No primeiro e segundo encontro, a questão principal se trata de proporcionar a oportunidade para que as pessoas discriminem as variáveis externas e internas relacionadas ao estresse. Conforme a literatura revisada, o significado da palavra estresse, às vezes, está vinculado à presença de um estímulo considerado ameaçador e, outras vezes, está relacionado ao desencadeamento de uma resposta a uma situação inesperada ou indesejada. Neste sentido, pode-se desenvolver recursos pessoais de gerenciamento do estresse em duas direções, uma relacionada aos estímulos ambientais e sociais, e outra relacionada aos sentimentos, pensamentos e comportamentos ocorridos frente às demandas.

No primeiro encontro, ao compartilharem entre si as diferentes situações que lhes causam estresse, assim como a antítese do estresse, as pessoas podem perceber a diversidade do grupo frente aos estressores e reconhecer a necessidade de construir um projeto pessoal de gerenciamento do estresse que seja singular, diferente dos demais membros do grupo.

Durante a elaboração do primeiro encontro é importante que as pessoas compreendam que fatores que geram estresse são chamados de estressores ou fontes de estresse. Segundo Lipp (2002), os estressores podem ser classificados quanto à sua localização em relação ao organismo. Aqueles que se encontram fora do seu corpo e de sua mente, ou seja, que fogem ao seu controle imediato, são chamados de estressores externos. Enquanto aqueles que se encontram dentro de seu organismo, sob seu controle, são designados de internos.

Lazarus (1966, apud GREENBERG 2002) introduziu o conceito de interpretação do evento como o verdadeiro estressor. Neste sentido, uma mesma situação pode ser percebida de modo totalmente diferente entre dois indivíduos e significar fator estressante para um e não para outro. Um deles pode perceber uma determinada situação como um desafio excitante, enquanto o outro pode percebê-la como ameaça à vida.

Deve-se ainda compreender que não são somente os acontecimentos negativos que dão origem ao estresse. Determinados eventos, mesmo que tragam muita felicidade, podem também exigir uma adaptação intensa e, por isso, se tornam fontes positivas de estresse.

Além disso, a mesma pessoa pode perceber e reagir de forma diferente diante das mesmas situações em momentos diferentes, dependendo do estado emocional geral. Por isso, no Programa de Gerenciamento do Estresse o foco está na relação organismo/ambiente, na fronteira de contato. Neste sentido, adota-se uma visão interacionista em relação ao estresse, em detrimento das abordagens externalistas ou intrapsíquicas.

No segundo encontro, busca-se a emergência da relação entre dimensões/contextos de vida e reação ao estresse. A elaboração deste encontro permite a percepção de que a consciência é dinâmica e relacional. Ocorre também a tomada de consciência global, ou seja, dá-se atenção ao conjunto de sensações corporais, emocionais, cognitivas e comportamentais. Em relação à reação ao estresse, é importante que se compreenda o mecanismo neuropsicofisiológico do estresse, para que se possa exercer algum controle sobre ele (LIPP, 2003).

Quando o hipotálamo sente um estressor, ele ativa os dois principais trajetos de reação ao estresse: o sistema endócrino e o sistema nervoso autônomo. Para ativar o sistema endócrino, a porção anterior do hipotálamo libera o fator de liberação de corticotropina (CRP), o qual vai ativar a hipófise na base do cérebro a secretar hormônio adrenocorticotrópico (ACTH). O ACTH então ativa o córtex das supra-renais

ou adrenais para secretar hormônios corticóides. Para a ativação do sistema nervoso autônomo, uma mensagem é enviada pela parte posterior do hipotálamo via sistema nervoso para a medula adrenal (GREENBERG,1999).

As funções involuntárias do corpo são controladas pelo sistema nervoso autônomo (involuntário). Exemplos de funções involuntárias são os batimentos cardíacos, a pressão sanguínea, os níveis respiratórios e a regulação do fluido corporal.

Este controle é mantido pelos dois componentes do sistema nervoso autônomo, os sistemas nervosos simpáticos e parassimpáticos. Em geral, o sistema nervoso simpático está envolvido com o dispêndio de energia (ex. aumento dos níveis respiratórios), enquanto o sistema nervoso parassimpático está envolvido com a conservação da energia (ex. diminuição dos níveis respiratórios) (GREENBERG,1999).

A boa notícia é que as pesquisas sobre o estresse demonstram que existe um controle maior do que se imaginava neste processo. O desenvolvimento de aparelhos de *biofeedback*, que medem instantaneamente e relatam o que está acontecendo no organismo, permitiu estudos sobre o controle voluntário de processos orgânicos “involuntários.” Neste sentido, algumas pessoas aprendem a controlar sua pressão sanguínea, regular seus níveis respiratórios e batimentos cardíacos. Assim, agora já se sabe que é possível ter um controle maior sobre si mesmo e seus corpos, o que antes era considerado algo improvável (GREENBERG,1999).

Neste contexto, o relaxamento é chave para a mudança nos processos fisiológicos. A resposta de relaxamento é um estado hipometabólico onde a pressão sanguínea, os batimentos cardíacos, a tensão muscular e o colesterol sérico estão rebaixados, afetando também outros parâmetros fisiológicos. Existem diversas técnicas de relaxamento, tais como: meditação, imagens mentais, relaxamento progressivo de Jacobson, respiração diafragmática, massagem e alongamento (GREENBERG,1999).

Com o objetivo de atuar sobre o sistema respiratório, promovendo o estado hipometabólico, há o treinamento da respiração diafragmática e do relaxamento durante o Programa de Gerenciamento do Estresse. A respiração espontânea parece se repetir incessantemente. No entanto, quando paramos para observá-la em diferentes situações, podemos facilmente constatar que o ato respiratório muda sem cessar. Nossas ações e emoções influenciam nossa respiração e podem ser por ela influenciadas. Por um lado, a respiração é mais freqüentemente inconsciente e automática. Entretanto, ela também é um ato sobre o qual podemos intervir enormemente, conscientemente, variando-a de múltiplas maneiras, com repercussões em níveis fisiológicos (CALAIS, 2005).

O que existe em comum para todas as respirações é a alternância incessante dos movimentos de ida e vinda, que são a inspiração e a expiração, ritmados por tempo de paradas denominadas apnéias fisiológicas. Estes movimentos podem apresentar amplitudes – volumes de tomadas de ar – muito diferentes: podemos tomar mais ou menos ar. A velocidade também pode variar: podemos tomar ar mais rápido ou mais devagar, acelerando ou diminuindo a velocidade. O tempo de apnéia após expiração, também chamado de “tempo de pausa pós-expiratória”, é um tempo de relaxamento geral para o tônus corporal. Trata-se de um tempo essencial nas técnicas de relaxamento (CALAIS, 2005).

O estresse torna a respiração mais rápida e superficial, concentrando-se no tórax. Quando se expande o terço superior do tórax, está realizando-se a respiração costal superior. Outra possibilidade de respiração é a respiração costal mediana. Entretanto, a forma de respirar mais relaxante e saudável é pela expansão da barriga.

Isto é chamado de respiração diafragmática, já que se expande o diafragma ao respirar desta maneira. O suspiro também alivia o estresse, inalando-se uma grande quantidade de ar e exalando lentamente. Esta respiração é denominada respiração muito profunda. Esse tipo de respiração é muito eficaz como uma resposta imediata ao estresse (GREENBERG, 1999).

O terceiro encontro foi programado baseando-se nas pesquisas dos americanos Holmes e Rahe (apud GREENBERG, 2002), que criaram o teste de Unidades de Mudanças de Vida. Segundo os autores, o número de mudanças recentes na vida é uma informação valiosa para prever importantes demandas às quais cada sujeito precisou adaptar-se.

Eles argumentaram que, se o estresse resultava em doenças e enfermidade, então as pessoas que passaram por muitas mudanças de vida recentemente deveriam relatar mais doenças do que as demais. Seguindo uma linha de pesquisa do tipo causa-efeito, os pesquisadores norte-americanos padronizaram o teste de Unidades de Mudanças de Vida. Esta é uma medição da quantidade de mudanças significativas que ocorreram na vida das pessoas, no último ano. Para Rahe (1967), a quantidade de demandas às quais as pessoas precisaram adaptar-se durante o ano, poderia predizer as chances de adoecimento no ano seguinte.

Entretanto, nem todos os estudos que medem Unidades de Mudança de Vida, chegaram ao mesmo resultado. Sabe-se que o nível de estresse gerado pelas mudanças recentes na vida depende da percepção da pessoa em relação ao impacto que elas terão.

Neste sentido, as mudanças podem ser percebidas como aflitivas ou não, a depender da percepção que se dá ao caráter dinâmico da vida, assim como dos recursos pessoais desenvolvidos para lidar com as situações novas. Ou seja, as mudanças podem aumentar a frequência e a intensidade do estresse, no entanto, esta resposta depende do grau de rigidez e de resistência apresentados pelos diversos sujeitos.

O processamento vivencial do terceiro encontro permite uma reflexão sobre a passagem do tempo e as diversas fases da vida humana. A partir desta vivência, percebe-se que tudo muda, ou seja, a impermanência é um fato, não é uma escolha. A finitude também é um fato, assim como a falta de segurança e a imprevisibilidade. O presente é fugaz, não pode ser aprisionado; o passado se foi e o futuro é incerto.

Neste contexto, trabalha-se o aqui e agora como um momento privilegiado, no qual é possível atuar. A partir dessa experiência busca-se diminuir a ansiedade, relacionada ao futuro, e a melancolia, relacionada ao passado. No aqui e agora atualiza-se as vivências, buscando ocupar-se, em detrimento de preocupar-se.

O quarto encontro aumenta ainda mais a consciência do momento presente, ou seja, do cotidiano, ao trabalhar com a administração do tempo, com o objetivo de minimizar os aborrecimentos do dia a dia.

Lazarus e cols. (1984 apud GREENBERG, 2002) formularam a hipótese de que os aborrecimentos do dia-a-dia seriam ainda mais prejudiciais à saúde do que grandes mudanças de vida. Eles definiram os aborrecimentos como interações negativas com o ambiente no dia-a-dia, que, em virtude de sua natureza crônica, cobram um preço alto sobre a saúde. Em contraponto, os elevadores de humor – eventos positivos que nos fazem sentir bem, podem neutralizar o estresse causado pelos aborrecimentos.

O autor diz ainda que as transações desenvolvidas pela pessoa para enfrentar um evento estressor são motivadas pela avaliação cognitiva. Essa avaliação consiste em analisar se uma determinada situação realmente ameaça o bem-estar do indivíduo, se existem recursos pessoais suficientes para lidar com a mesma, e se a estratégia utilizada pela pessoa para enfrentar esse problema está funcionando.

Diante de um evento estressor o sujeito faz, inicialmente, uma avaliação primária, podendo encará-lo como irrelevante, como benigno-positivo, como desafiador ou perigoso. Num segundo momento, o sujeito avalia sua capacidade de enfrentar o estímulo ameaçador. Se os recursos internos forem suficientes para o devido enfrentamento, conseguindo superar ou anular os efeitos deletérios (maléficos e prejudiciais) oriundos do estímulo, não há estresse. Agora, se esses recursos forem



insuficientes e as ameaças prevalecerem, o estresse se estabelecerá inevitavelmente (LAZARUS 1984 apud GREENBERG, 2002).

Durante o processamento vivencial do encontro cinco, torna-se possível perceber o impacto das crenças, valores e regras na emoção e no comportamento de cada pessoa.

Este conjunto de crenças, valores e regras é denominado, durante o Programa de Gerenciamento do Estresse, de mitos pessoais. Os mitos influenciam a vulnerabilidade ao estresse, e, a partir do momento que são identificados podem ser questionados e reavaliados, se necessário.

No sexto encontro trabalha-se os conflitos interpessoais, considerando que a complexidade dos arranjos sociais na contemporaneidade, assim como as novidades tecnológicas que impactam na comunicação moderna, colocam esses conflitos no topo dos fatores mais estressantes na atualidade (ROSSI, 2005).

Neste sentido, o padrão da comunicação e a natureza das informações transmitidas, são fatores de mediação do processo de transferência do estresse. As pesquisas sugerem que a comunicação conflituosa poderia acentuar a experiência do estresse.

Lipp (2004) observou que o comportamento inassertivo pode ser considerado uma fonte interna de estresse e pode estar relacionada com a recidiva de determinada doença crônica, como a retocolite ulcerativa inespecífica. O comportamento inassertivo implica o sujeito não expressar seus próprios sentimentos, necessidades e opiniões para os outros. Uma das razões para o indivíduo desenvolver esse padrão de comportamento é o medo da avaliação negativa do outro, gerando crenças disfuncionais. Esta dinâmica acaba levando à determinação de metas e modelos ideais de agir e reagir, em detrimento da vontade própria.

O desenvolvimento da comunicação clara e assertiva, sem críticas agressivas e julgamentos, é fator determinante para a gestão do estresse em casa e no trabalho. (LIPP, 2005).

No sétimo encontro o tema é rede de apoio social. Pesquisas demonstram que, independentemente do nível, frequência ou intensidade do estresse, contar com uma rede de apoio social consistente têm se mostrado uma das mais eficientes estratégias de gerenciamento do estresse (MASLACH; LEITER, 1999).

Neste encontro busca-se perceber a qualidade das relações interpessoais. O contato interpessoal pleno é, por natureza, mobilizador, porque envolve intencionalidade e responsabilidade. O ser humano cresce e se desenvolve num meio

social, portanto, crescimento é função do contato, não se podendo pensar contato sem que se pense em crescimento.

No último encontro, há de se compreender que as estratégias de gerenciamento do estresse não são receitas de bolo, ou seja, não podem ser repassadas de maneira prescritiva, trata-se de um processo que exige reflexão crítica e construção pessoal, com o objetivo de crescimento e desenvolvimento pessoal.

Neste sentido, no oitavo encontro, é reforçada a necessidade de se manter atento, *awereness*, ampliando a atitude reflexiva e crítica do processo de viver e se desenvolver. Há de se considerar, também, a necessidade de abrir-se para novas possibilidades, experimentando opções ainda não consideradas.

Finaliza-se o Programa de Gerenciamento do Estresse realizando uma avaliação qualitativa com os participantes, no sentido de colher relatos das experiências vivenciadas neste processo, enquanto sujeito e enquanto grupo.

#### **4 O PROGRAMA DE GERENCIAMENTO DO ESTRESSE EM ARTICULAÇÃO COM A GESTALT-TERAPIA.**

De acordo com a literatura revisada, o estresse tanto pode ser benigno-positivo (eustresse) como prejudicial ao organismo (distresse). Se o indivíduo possui recursos pessoais e sociais para enfrentar os estímulos ameaçadores, ocorre o eustresse, ou seja, a pessoa coloca-se em alerta, no entanto recupera a homeostase do organismo rapidamente. Caso os recursos pessoais sejam insuficientes, o distresse prevalecerá, podendo levar ao adoecimento.

Para a Gestalt-terapia, o estresse é uma situação de impasse existencial, que obriga a pessoa a mobilizar seus recursos pessoais para lidar com ele. Quando o indivíduo possui recursos pessoais e sociais para enfrentar tal situação, dá-se o chamado ajustamento criativo, ou saudável. O ajustamento criativo envolve a aptidão do indivíduo de se orientar pelas novas exigências ou circunstâncias da vida, possibilitando inclusive uma ação transformadora (TENÓRIO, 2012). O ajustamento criativo pressupõe a capacidade de contato pleno com o mundo e com o outro, ou seja, há de se buscar os fatores que permitem esse contato, quais sejam: fluidez, sensação, consciência, mobilização, ação, interação, contato final, satisfação e retirada (RIBEIRO, 2007).

Por outro lado, se os recursos pessoais forem insuficientes para o enfrentamento do impasse existencial, ocorre o ajustamento conservativo, no qual as estratégias de autorregulação criadas se tornam cristalizadas e ineficientes, uma vez que não há a satisfação plena de suas necessidades, nem a recuperação de seu equilíbrio, mantendo-se fixadas aos padrões de comportamento rígidos e obsoletos. Pode-se dizer que o ajustamento conservativo é uma estratégia de autorregulação baseada nos bloqueios de contato, tais como: introjeção, proflexão, deflexão e retroflexão, que, ao se cristalizarem, podem gerar transtornos psicológicos e psicossomáticos. (TENÓRIO, 2012).

Segundo Ribeiro (2007), na introjeção ocorre uma aceitação de normas e valores arbitrários, sem reflexão crítica; na projeção há a dificuldade de identificar o que é seu e o que é do outro, tendo a dificuldade de assumir a responsabilidade por seus próprios atos; na deflexão o sujeito evita entrar em contato com suas próprias sensações e emoções, gerando distanciamento, e na retroflexão há um desejo de agradar aos outros em detrimento de si mesmo e um esforço para ser aceito em todas as circunstâncias, por isso a pessoa controla e bloqueia, através de contenções musculares, a livre expressão de suas emoções e sentimentos, por medo de ser inadequada ou criticada.

O Programa de Gerenciamento do Estresse tem por objetivo geral aumentar a qualidade do contato do sujeito com seu mundo, resgatando sua capacidade de autorregulação resultante do ajustamento criativo. Em função disso, cada encontro promove a oportunidade das pessoas vivenciarem o ciclo do contato completo, entrando em contato com seus fatores de cura, considerando as fases de pré-contato, contato e pós-contato.

O ciclo funciona como um paradigma na Gestalt-terapia, servindo como base para a leitura da dinâmica das pessoas, assim como para a orientação e planejamento das ações previstas em cada encontro, de maneira que tenham começo, meio e fim, visando o fechamento do ciclo, para que não fiquem conteúdos inacabados (RIBEIRO, 2007)

Neste sentido, o aquecimento de cada encontro corresponde à fase de pré-contato, o qual permite que os sujeitos vivenciem os fatores de cura denominados de fluidez, sensação, consciência e mobilização. Neste processo, os sujeitos saem do estado de frieza emocional, sentindo seu próprio corpo, percebendo a si mesmos de maneira mais clara e reflexiva, ficando atentos também ao que ocorre à sua volta, e têm a oportunidade de expressar seus sentimentos sem temor. (RIBEIRO, 2007).

A etapa de vivência de cada encontro corresponde à fase do contato, ou seja, à ação e interação. Nesta fase ocorre a responsabilização de si mesmo por seus atos e suas escolhas e a aproximação do outro pelo reconhecimento do benefício da troca de apoio mútuo, sem esperar retribuição. Com este movimento, há um aumento da autoconfiança. (RIBEIRO, 2007).

Na última fase ocorre a assimilação do novo e pode haver uma satisfação e retraimento. Este momento se dá na etapa de processamento dos encontros. No contato final desenvolve-se um relacionamento mais claro e direto com as outras pessoas. No processo de satisfação, o outro pode ser visto como fonte de contato nutritivo, há uma abertura para o compartilhamento. Na retirada percebe-se o que é seu e o que é do outro, aceita-se ser diferente e há uma busca natural pelo novo, assim como o convívio com o que está dado, de maneira crítica e reflexiva. (RIBEIRO, 2007).

Neste sentido, o Programa de Gerenciamento do Estresse trata-se de um trabalho de promoção da saúde integral das pessoas, considerando a visão de saúde da Gestalt-terapia, conforme explica Ribeiro (2007, pág. 57):

Fator de cura é um processo por meio do qual a pessoa experiencia, em dado momento, uma sensação de que algo novo, portador de mudança e de bem-estar, penetrou no seu universo cognitivo, e através de uma consciência emocionada, provocada pela percepção de uma totalidade dinamicamente transformadora, sente-se inclinada, motivada, fortalecida para mudar.

No Programa de Gerenciamento do Estresse, nossa primeira estratégia, logo no primeiro encontro, trata-se de ampliar a capacidade de discriminação dos sujeitos no que diz respeito aos estímulos considerados estressantes, neste momento da vida, para cada um. Desta maneira, delimita-se o tempo existencial de trabalho – o aqui e agora – assim como facilita-se a emergência de questões que tornam-se “figura” ao longo do processo.

Ao escolher duas figuras que representam os estressores que estão enfrentando no momento, as pessoas percebem que há algo mais emergencial (figura), num contexto repleto de demandas (fundo), e podem focar seus esforços de maneira mais específica e eficaz. Para a Gestalt-terapia, o bem-estar está condicionado à expressão da fluidez no processo de formação figura/fundo, no qual as necessidades dominantes do organismo são satisfeitas segundo sua emergência.

Segundo Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 35):

Na luta pela sobrevivência, a necessidade mais importante torna-se figura e organiza o comportamento do indivíduo até que seja satisfeita, depois ela recua para o fundo (equilíbrio temporário) e dá lugar à próxima necessidade mais importante agora.

Ainda no primeiro encontro, durante o aquecimento, as pessoas são estimuladas a prestar atenção em si mesmas, nas outras pessoas do grupo, e ao ambiente físico em que se encontram, enquanto caminham. Assim, as pessoas percebem que a sensação não é um fenômeno passivo, mecânico, mas ao contrário, trata-se de um processo ativo e seletivo.

È por meio dos sistemas sensoriais e motor que se interage com o mundo externo. Uma vez que o organismo e meio mantêm uma relação de reciprocidade, esses sistemas, numa relação de interdependência, assumem suas respectivas funções na satisfação das necessidades. O medo, o retraimento, o desconforto, a ansiedade, são manifestações da excitação sensorial e de emoções específicas, de acordo com as quais discrimina-se os sentimentos e manipula-se o ambiente. Neste sentido, conforme destacam Perls, Hefferline e Goodman (1997, p.37):

A sensação e o movimento são ambas atividades que emergem, sempre e onde quer que o organismo encontre situações novas(...). Manipulação é o nosso termo (um tanto deselegante) para toda atividade muscular. Inteligência é a orientação adequada, eficiência é a manipulação adequada. Para recuperá-las o neurótico dessensibilizado e imobilizado tem que recobrar sua *awareness* total; isto é, seu sentir, contatar, excitação e formação de *Gestalten*.

Há de se considerar, neste contexto, que o mecanismo neuropsicofisiológico do estresse não está dissociado dos processos subjetivos e sociais. Pelo contrário, para a Gestalt-terapia, considera-se a noção de campo organismo/ambiente, ou seja, qualquer investigação biológica, psicológica ou social parte-se da interação em entre o organismo e seu ambiente.

Neste sentido, a vivência do segundo encontro do Programa de Gerenciamento do Estresse, promove a oportunidade dos sujeitos perceberem a reação ao estresse inserido num contexto de sentidos e significados específicos a cada um, apontando a singularidade de cada história de vida, ao invés de identificar isoladamente um corpo que reage ao estresse.

Além disso, esta vivência possibilita a discussão sobre polaridades, um conceito chave para a gestalt-terapia. Segundo Perls (1979), qualquer coisa se diferencia em opostos, no entanto, se ocorre uma cristalização do *self* em qualquer dessas forças opostas, o organismo encontra-se em desequilíbrio ou conflito. O antagonismo ao conflito seria a possibilidade criativa, como meio para o crescimento e a expansão. Isto ocorre se a perspectiva dualista for transcendida e substituída por uma solução que evite a estagnação, a acomodação e possibilite o vir-a-ser. Em termos práticos, a gestalt-terapia propõe uma passagem do “isto ou aquilo” para uma possibilidade ampliada e mais integradora do “isto e aquilo.”

No terceiro encontro, os sujeitos entram em contato com o aspecto processual e dinâmico da vida, através da vivência “linha da vida”. O objetivo, neste encontro, é promover o resgate da capacidade de atualização de suas potencialidades criativas, ao colocar as pessoas em contato com a fluidez e com a característica de permanente mudança da vida. Tudo que é vivo se encontra em mudança. Os seres humanos são sistemas vivos e fluidos. A capacidade de fluir, acompanhando o ritmo das mudanças que ocorrem na vida, é um dos principais sintomas daquilo que Perls (1977) reconhece como saúde: a autorregulação orgânica, baseada nos ajustamentos criativos.

Perls (1977) acreditava que um dos papéis da psicoterapia era promover maior fluidez no funcionamento da pessoa por meio do resgate do seu próprio mecanismo de autorregulação orgânica, o qual é relacional e sistêmico. Para o autor, a maneira com que o neurótico funciona, é uma forma de defesa contra um mundo vivido por ele como avassalador, sendo a neurose, portanto, uma tentativa desesperada de se adaptar a esse mundo e evitar o conflito, ou o contato direto com algo que lhe é ameaçador. Desse modo, a neurose é uma estratégia para manter o equilíbrio e a autorregulação do organismo, apesar das condições adversas impostas pelo meio.

Os organismos vivem em estado permanente de tensão entre ordem e desordem, entre equilíbrio e desequilíbrio. O aquecimento do terceiro encontro - contração/expansão - trata-se de uma técnica de concretização desta relação dinâmica entre organismo/meio, através de movimentos corporais.

Ordem e desordem, neste sentido, se sucedem nas diversas etapas da vida e correspondem aos processos de saúde e doença. Quando o indivíduo está saudável, ele está ordenado, consegue superar os conflitos provocados pela vida e permanece em equilíbrio homeostático. O sujeito, portanto, estará doente quando encontra-se em desordem, ou em uma relação desordenada, apresentando um comportamento

estereotipado, parado, invariante, e reagindo inadequadamente ao mundo, ou seja, fora de ordem.

Assim, tem-se a visão do ser humano como um todo, como um organismo vivo no qual ocorrem processos de interrelação entre si e o meio, tomando deste o que necessita. Pela autorregulação, a necessidade predominante é a que, de alguma forma, organiza nossa percepção e faz algo se transformar em figura, abrindo assim um novo ciclo de experiência. A figura emerge de um fundo, contrasta com ele e clama pela satisfação de uma necessidade. Este processo chama-se formação de Gestalten. (STEVENS, 1971)

Visando facilitar a formação de gestalten bem definidas nos participantes do Programa de Gerenciamento do Estresse, damos sequência à vivência da “linha da vida”, com a vivência do “relógio do tempo real” no quarto encontro. Esta vivência trata-se de uma técnica de concretização das atividades do dia-a-dia, para que percebam suas necessidades mais urgentes. Faz-se necessário, portanto, discriminar as figuras que emergem, no momento presente, enquanto necessidades, pois a capacidade de autorregulação está diretamente ligada à capacidade de atualização de suas potencialidades.

Segundo Yontef (1998, p. 28)

Mesmo o que é nutritivo precisa ser discriminado de acordo com a necessidade dominante (...). Viver é uma progressão de necessidades, satisfeitas ou não, que atingem um equilíbrio homeostático e vão em busca do próximo momento e da nova necessidade.

Para Perls (1977), a necessidade está relacionada ao processo da frustração. Segundo ele, sem frustração não existe necessidade, não existe razão para mobilizar os próprios recursos, para descobrir a própria capacidade. Perls declarava a importância do acolhimento à frustração como condição necessária ao crescimento do homem. O pulsar entre essas duas possibilidades (contato consigo e com o meio) é que irá gerar uma configuração saudável, um bom trânsito deste em seu mundo, como escreveu Perls (1981, p. 40):

O homem que pode viver em contato íntimo com sua sociedade, sem ser tragado por ela nem dela completamente afastado, é um homem bem integrado.

As capacidades humanas de elaborar e de simbolizar geram um homem em contínua construção. Neste sentido, deve-se observar e desenvolver uma capacidade crítica diante das elaborações sociais ao longo do tempo, com o objetivo de manter-se atento às influências do meio sobre si mesmo, assim como suas próprias influências sobre o meio.

Segundo Perls (1981), nossa cultura é comparativa e classificatória, organizando as coisas em categorias, e assim descarta uma parte, excluindo-a da experiência. Segundo o autor, é importante não excluir aquilo com o que não se consegue lidar no momento, para, após o contato, assimilar de forma satisfatória.

Neste contexto, o objetivo do quinto encontro é promover o contato das pessoas com os conteúdos que fizeram parte de seu meio social e que podem ter sido introjetados sem mastigação ou trituração, e assim torna-se um pedaço de “não-eu”, ou introjeto tóxico.

Segundo Perls (1981, p. 48):

A introjeção, pois, é o mecanismo neurótico pelo qual incorporamos em nós mesmos normas, atitudes, modos de agir e pensar, que não são verdadeiramente nossos. Na introjeção colocamos a barreira entre nós e o resto do mundo tão dentro de nós mesmos que pouco sobra de nós.

De acordo com Tenório (2003), a partir da introjeção tóxica surge o conflito interno dominador-dominado e para minimizar esse conflito, outros mecanismos de interrupção do contato são acionados. A retroflexão é o processo pelo qual a pessoa controla e bloqueia, através de contenções musculares, a livre expressão de suas emoções e sentimentos, por medo de ser inadequada ou criticada. Costuma pensar muito antes de agir e tomar qualquer decisão, bloqueando suas ações, por medo de se arrepender depois.

Segundo a autora, na proflexão, a pessoa faz ao outro o que gostaria que este lhe fizesse, por medo de ser frustrada, humilhada ou rejeitada, caso manifeste de forma direta seus sentimentos, desejos e necessidades. Sua esperança é que, um dia, ela seja reconhecida e, em retribuição, o outro decida fazer o mesmo por ela.

A deflexão, para Tenório (2003), é o processo pelo qual a pessoa nega aspectos de si e do outro potencialmente ameaçadores, evita experiências conflituosas, utilizando meios que reduzem o impacto na consciência de estímulos aparentemente aversivos, advindos do mundo interno e externo.



O trabalho do quinto encontro, ao colocar o sujeito frente a frente com seus mandos sociais, cria a oportunidade de entrar em contato com os introjetos e com os mecanismos de bloqueio de contato, podendo inclusive desfazê-los, liberando a energia transformadora, ao estabelecer um senso de escolhas disponíveis aos sujeitos, e estabelecendo seu poder para diferenciar “eu” e “eles”. (POLSTER, E.; POLSTER, M., 2001).

Neste momento do Programa de Gerenciamento do Estresse, estamos lidando diretamente com o sujeito, suas relações interpessoais e os conflitos que podem gerar. O processo terapêutico, nesse caso, constitui-se na identificação do indivíduo com suas necessidades reais, o que se dá ao assumir a responsabilidade pelo uso de seu sistema sensoriomotor para evitar o contato com as emoções indesejáveis. O sexto encontro tem o objetivo de trabalhar as possibilidades de comunicação, ou seja, a mediação de conflitos, visando à liberação da capacidade de expressão dos sujeitos.

Zinker (1977) considera que uma boa teoria do conflito inclui tanto o conflito intrapessoal como o interpessoal, partindo da noção de que o indivíduo é um conglomerado de forças polares, todas as quais se interceptam, porém não necessariamente no centro. Para Perls (1977), uma vez que o conflito tem uma função de autorregulação, prestando-se atenção ao conflito, permite-se que o ajustamento criativo e a autorregulação orgânica promovam, espontaneamente, uma nova configuração, integrando tais experiências ao self, ampliando-o.

A ampliação do self diz respeito à ampliação da fronteira de contato. O sexto e sétimo encontros trabalham os conteúdos do ciclo do contato denominados de mobilização, ação e interação. Ribeiro (2007) propõe que a mobilização trata-se do processo no qual o sujeito sente a necessidade de exigir seus direitos, de expressar seus sentimentos sem medo. Na ação há a expressão de maior autoconfiança, assumindo a responsabilidade pelos seus próprios atos; a interação é o processo através do qual ocorre um convívio com as necessidades do outro e com as suas próprias, sem ansiedade, sem esperar que ocorra necessariamente uma retribuição.

Finalmente, no oitavo encontro, espera-se ter caminhado por todo o ciclo do contato dos participantes, buscando o fechamento da gestalt. Neste sentido, neste encontro, é importante trabalhar os processos de contato final, satisfação e retirada. O contato final ocorre quando o sujeito é capaz de nutrir-se a si próprio, relacionando-se com as pessoas de maneira clara e direta; a satisfação ocorre quando desfruta-se do compartilhamento do outro gerando crescimento, através do contato nutritivo e a

retirada trata-se da capacidade de se desligar do outro no momento apropriado, percebendo que é seu e o que é dos outros.

Assim, o Programa de Gerenciamento do Estresse procura desenvolver o ajustamento criativo através das experiências vivenciadas. No ajustamento saudável, a criatividade pode ser entendida como a aptidão de se orientar pelas novas exigências das circunstâncias, possibilitando inclusive uma ação transformadora. Estando o campo (tanto o organismo como o meio) em contínuo processo de transformação, sob pressões e condições de vida constantemente mutáveis, o contato sempre é novidade, e o processo autorregulador necessita de awareness da situação e descoberta de estratégias adaptativas.

A quase totalidade das necessidades humanas implica, para a sua satisfação, contato *aware*, ou seja, consciência da situação. Isso se reflete na percepção do campo (que inclui a própria pessoa) discriminando tanto as próprias necessidades quanto os recursos disponíveis, ou a serem modificados e assimilados, daqueles elementos do campo que devem ser rejeitados como inúteis ou nocivos para a manutenção e o crescimento do indivíduo.

O Programa de Gerenciamento do Estresse, através dos experimentos utilizados, com objetivos bem determinados e um planejamento prévio detalhado, promove um espaço protegido e relaxado, onde é possível compartilhar sua própria história de vida e atualizar o momento existencial. Neste processo, cada pessoa desenvolve a capacidade de estar *aware*, ou seja, ter consciência da própria consciência, tanto em relação a si, quanto em relação ao grupo. O grupo, neste caso, funciona como uma oportunidade de aumentar a qualidade do contato, buscando um contato pleno entre intersubjetividades que se encontraram.

O contato pleno, segundo Ribeiro (2007), passa necessariamente pela percepção de que contato é mais que interagir com o outro, pessoa ou coisa. Contato pleno é um encontro amoroso de cumplicidade com a totalidade do ser e do existir do outro, vivenciando as múltiplas dimensões de cada pessoa, enquanto seres biopsicossociais, buscando um encontro genuinamente humano e verdadeiro.

Neste sentido, a Gestalt-terapia, enquanto abordagem terapêutica inserida no Programa de Gerenciamento do Estresse, proporciona a oportunidade de um encontro real consigo mesmo, com outras pessoas e com o mundo. Nesta fronteira de contato há de se perguntar: eu tenho consciência plena das minhas necessidades, das necessidades das pessoas com as quais me relaciono e do meio em que me encontro? Há de se

perceber a necessidade de fluidez, de sensação, de consciência, de mobilização, de ação, de interação, de contato final, de satisfação e de retirada, na busca da satisfação de suas necessidades e do relaxamento quando for apropriado.

Busca-se assim a superação da interrupção do contato, que gera situações mal-resolvidas, inacabadas, com conseqüente ajustamento conservativo. Ao se conformar com o que é dado, abrindo-se mão da possibilidade de transformação, sente-se acuado, retraído, subjugado, já não é sujeito.

Por outro lado, o ajustamento criativo promove a percepção da situação com mais clareza, buscando a melhor forma possível de resolvê-la com espontaneidade, ou seja, tentando novas estratégias diante de velhos problemas. Assim, há de tornar-se sujeito de sua própria história, com autonomia, liberdade e responsabilidade. Neste processo, pode-se adquirir um equilíbrio mais sustentável, no entanto, trata-se de um equilíbrio dinâmico, ou seja, o gerenciamento do estresse é de um processo constante, e não um final feliz.

O Programa de Gerenciamento do Estresse busca a renovação dos ajustamentos criativos, através da interação plena entre organismo e meio, sabendo que há uma relação de reciprocidade entre ambos, se influenciando e se transformando mutuamente.

O Programa de Gerenciamento do Estresse foi avaliado através do Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (pré-teste/pós-teste), durante a intervenção denominada “grupo piloto” no Superior Tribunal de Justiça. O resultado dessa avaliação mostrou um decréscimo do desgaste físico e emocional gerado pelo estresse, nas pessoas que participaram do Programa, quando comparadas ao grupo controle (PORTELLA, N.M.; PORTELLA, C. J. P.; GROSNER, M. E.; OLIVEIRA, E. S.; ANGELIM, F. P., 2007).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Programa de Gerenciamento do Estresse foi aplicado pela primeira vez em 2006, no Ministério Público do Distrito Federal e Territórios. Em 2007, a autora apresentou, juntamente com a equipe da área psicossocial do Superior Tribunal de Justiça, um pôster no III Congresso Brasileiro de Stress relatando a experiência e os resultados do grupo piloto de gerenciamento do estresse realizado naquele Tribunal, sob a supervisão da autora. (PORTELLA, N.M., PORTELLA, C. J. P.; GROSNER, M. E.; OLIVEIRA, E. S.; ANGELIM, F. P., 2007).

Neste pôster, apresentou-se a efetividade do Programa de Gerenciamento do Estresse, a partir dos escores obtidos por meio do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp. Os escores obtidos foram comparados antes e depois da realização do Programa, entre os 16 servidores que participaram dele e um grupo controle de 15 servidores. Os resultados foram tratados de forma conjunta, sem identificação pessoal.

Constatou-se, no primeiro momento, a presença de estresse em 66% dos participantes, sendo que, 20% encontrava-se em fase de exaustão. Após a realização do programa, 0% encontrava-se na fase da exaustão, 33,3% encontrava-se na fase de resistência e 66% encontrava-se sem estresse. Para o grupo controle as porcentagens não apresentaram variação significativa entre o primeiro e o segundo momento (81% sem estresse e 19% na fase de resistência, no primeiro momento e, 75% sem estresse e 25% na fase de resistência no segundo momento).

Em 2010 o Programa de Gerenciamento de Estresse foi aplicado no Tribunal Superior Eleitoral. Nesta ocasião o trabalho foi avaliado em relação à qualidade do material didático distribuído, à metodologia da ação de capacitação, ao domínio do assunto por parte dos ministrantes, à relevância e atualidade dos conhecimentos difundidos, à promoção de um ambiente favorável à aprendizagem, à disponibilidade para atendimento e apoio ao aluno, ao atendimento às expectativas iniciais, à possibilidade de aplicação do conteúdo nas atividades no Tribunal Superior Eleitoral, à capacidade de reconhecer fatores críticos envolvidos no processo de estresse, ao aumento e capacidade de enfrentamento de eventos estressores e à possibilidade de minimizar o impacto do estresse na produtividade dos participantes. A maioria dos

participantes avaliou o Programa de Gerenciamento do Estresse como “superou” ou “atendeu plenamente”, em todos os itens avaliados.

Em 2011 este mesmo Programa foi aplicado no Supremo Tribunal Federal, para a equipe da Central do Cidadão. Foram executados três grupos nesta ocasião. Após o término do trabalho, a Coordenadoria de Desenvolvimento de Pessoal daquele Tribunal realizou uma avaliação de reação junto aos participantes dos três grupos e apresentou um relatório de aproveitamento do curso. Estes documentos constam em anexo.

Os participantes do grupo avaliaram o Programa de Gerenciamento do Estresse quanto ao conteúdo do evento: o conteúdo proposto foi bem desenvolvido, o conteúdo proposto foi cumprido, o conteúdo tratado terá aplicação em sua atividade diária, o enfoque dado ao conteúdo foi adaptado à realidade do tribunal, o instrutor fez uso dos recursos disponíveis, o treinamento permitiu a aquisição de novos conhecimentos, quanto à avaliação geral: houve coerência entre o proposto e o realizado, o treinamento atendeu às suas expectativas, o treinamento foi adequado às demandas do trabalho e o treinamento foi proveitoso e quanto à organização do evento, quanto ao instrutor e ao desempenho pessoal no evento.

No relatório de aproveitamento do curso, consta que, conforme exame dos dados efetuado a partir do conjunto dos resultados dos três relatórios emitidos, pode-se observar que a maioria dos itens atingiu 100% de aproveitamento na visão dos participantes, sendo possível afirmar que o conteúdo do evento foi cumprido e bem desenvolvido. Os resultados demonstram o alto grau de aproveitamento e o êxito na realização do curso, com especial destaque ao item 4.4 - “O treinamento foi proveitoso”, o qual recebeu pontuação máxima na avaliação de todas as turmas.

Conclui-se então, que a partir de um trabalho baseado em técnicas socioeducacionais e técnicas vivenciais, que visam o desenvolvimento de competências para o gerenciamento do estresse, é possível minimizar os sinais e sintomas do estresse sobre a saúde e o bem-estar, evitando seus estágios mais avançados.

Este trabalho mostra uma experiência inédita de trabalhar com o gerenciamento do estresse a partir da abordagem humanista. Até então, pelas publicações acadêmicas pesquisadas, sabe-se que as propostas para o gerenciamento do estresse estão restritas à abordagem cognitivo-comportamental.

Neste sentido, acredito que este trabalho contribui para a psicologia ao ampliar as possibilidades de lidar com o estresse de maneira relacional e dinâmica, considerando as dimensões individuais e sociais de maneira recursiva e interdependente. A partir da

visão de homem e de mundo do humanismo e do existencialismo, o Programa de Gerenciamento do Estresse se propõe a resgatar um sujeito ativo, capaz de escolher e de se responsabilizar por suas escolhas, considerando seus recursos pessoais e os recursos do ambiente e, principalmente, tendo em alta conta a alteridade.

Em todos esses anos de aplicação do Programa de Gerenciamento do Estresse pude perceber muitas mudanças em diversos sujeitos. Por vezes, mudanças mais concretas e observáveis, outras vezes mais sutis, outras ainda ficaram como sementes, não há como saber se brotarão ou não. Mas, sem dúvida, a mudança mais perceptível foi no meu próprio ser, na medida em que acreditei poder questionar, criar, construir e atuar como sujeito de minha própria história. Levo comigo a esperança de multiplicar essa experiência de “poder-fazer”, de pensar criticamente, de articular, de ultrapassar fronteiras em busca do “inédito viável” de cada sujeito, como diria Paulo Freire.

Outros trabalhos nesta linha são necessários no sentido de investigar com critérios experimentais os resultados alcançados, propondo, por exemplo, um delineamento experimental com grupo controle ou então o padrão de delineamento de sujeito único, utilizando o recurso da linha de base múltipla entre sujeitos, para verificar se houve diminuição dos sintomas relacionados ao estresse somente após a introdução da proposta terapêutica.

## REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- \_\_\_\_\_. *Amor Líquido*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.
- \_\_\_\_\_. *Identidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.
- \_\_\_\_\_. *Vida Líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.
- \_\_\_\_\_. *Medo líquido*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.
- \_\_\_\_\_. *O Mal-Estar da Pós-Modernidade*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.
- BIRMAN, J. *Mal estar na atualidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000.
- BUBER, M. *Eu e Tu*. São Paulo: Centauro, 2006.
- CALAIS, B. G. *Respiração: anatomia, ato respiratório*. São Paulo: Manole, 2005.
- CUKIER, R. *Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente*. São Paulo: Agora, 1992.
- D'ACRI, G.; LIMA, P.; ORGLER, S. *Dicionário de Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus, 2007.
- FONSECA, J.F. *Psicodrama da Loucura, correlações entre Buber e Moreno*. São Paulo: Agora, 1980.
- FREIRE, P. *Educação como prática da liberdade*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2008.
- \_\_\_\_\_. *Pedagogia da esperança, um reencontro com a pedagogia do oprimido*. São Paulo: Paz e Terra, 1992.
- \_\_\_\_\_. *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. 42. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GINGER, Serge; GINGER, Anne. *Gestalt: uma terapia do contato*. 3. ed. São Paulo: Summus, 1995.
- GONZÁLEZ, F. Rey. *Sujeito e subjetividade*. São Paulo: Thomson, 2003.
- \_\_\_\_\_. *Pesquisa Qualitativa e Subjetividade*, São Paulo: Thomson, 2005.
- \_\_\_\_\_. *Personalidade, saúde e modo de vida*. São Paulo: Thomson, 2004.
- GREENBERG, J. S. *Administração do estresse*, São Paulo: Manole, 2002.
- HALL, S. *A Identidade Cultural na Pós-Modernidade*. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HOLANDA, A. Saúde e doença em gestalt-terapia: aspectos filosóficos. *Estudos de psicologia*, Campinas, v.15, n.2, p. 29-44, 1998.

LAZZARINI, E. *Emergência do narcisismo na cultura e na clínica psicanalítica contemporânea*: novos rumos, reiteradas questões. 2006. 95 f. Tese (Doutorado). Programa de pós-graduação em psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2006.

LIPOVETSKY, G. *A Felicidade Paradoxal*, São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

LIPP, Marilda (Org.). *O Stress no Brasil*: pesquisas avançadas. Campinas: Papirus, 2004.

LIPP, Marilda. *Stress e o turbilhão de raiva*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

\_\_\_\_\_. *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress*: teoria e aplicação clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

\_\_\_\_\_. *O Estresse está dentro de você*. São Paulo: Contexto, 2004.

LIPP, Marilda. (Org.) *O Stress no Brasil*: pesquisas avançadas. Campinas: Papirus, 2004.

MASLACH, C.; LEITER, M. *Trabalho*: fonte de prazer ou desgaste. Campinas, SP: Papirus, 1999.

MORENO, Jacob. *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix, 1997.

PERLS, Frederick. *A Abordagem gestaltica e testemunha ocular da terapia*. 2. ed. Rio de Janeiro: S.A., 1988.

PERLS, Frederick.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt terapia integrada*. São Paulo: Summus, 1997.

PERLS, Frederick et al. *Isto é gestalt*. São Paulo: Summus, 1977.

PINTO, E.B. *Psicoterapia de curta duração na abordagem gestaltica*. São Paulo: Summus, 2009.

POLSTER, Erving; POLSTER, Miriam. *Gestalt-terapia integrada*. São Paulo: Summus, 2001.

PORTELLA, Natália Monteiro; PORTELLA, Claudio José Pitella; GROSNER, Maria Elisa; OLIVEIRA, Eduardo Sá; ANGELIM, Fábio Pereira. *Grupo Piloto de Gerenciamento do Estresse no Superior Tribunal de Justiça*. In: Congresso Brasileiro de stress, 2007, São Paulo. Anais do III Congresso Brasileiro de stress. 2007. v. 3, p. 116-117.



RIBEIRO, J.P. *O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica*. São Paulo: Summus, 2007.

\_\_\_\_\_. *Conceito de mundo e pessoa em gestalt-terapia: revisitando o caminho*. São Paulo: Summus, 2011.

RIBEIRO, M.A.; FREIRAS, M.H. (Orgs). *Psicopatologia, Processos de adoecimento e promoção da saúde*. Brasília: Universa, 2006.

ROMAÑA, M.A.. *Construção coletiva do conhecimento através do psicodrama*. Campinas, SP : Papyrus, 1992.

ROSSI, A.; PEREEWÈ, P.L.; SAUTER, S.L. (Orgs.) *Stress e qualidade de vida no trabalho*. São Paulo: Atlas, 2005.

SELYE, Hans. *The stress of life*. New York: McGraw- Hill, 1956.

SPINK, M. J. *Psicologia social e saúde: práticas, saberes e sentidos*. Petrópolis: Vozes, 2009.

STEVENS, J.O. *Tornar-se presente, experimentos de crescimento em gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1971.

TENÓRIO, C.M.D. O conceito de neurose em gestalt-terapia. *Revista Universitas Ciências da Saúde*. Brasília, v. 1, n. 2, p. 239-251, 2003.

TENÓRIO, C.M.D. *As psicopatologias como distúrbios da função do self: uma construção teórica na abordagem gestaltica*. No prelo.

YONTEF, Gary. *Processo, diálogo e awareness: ensaios em Gestalt Terapia*. São Paulo: Summus, 1998.

YOZO, R.Y.K. *100 jogos para grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas*. São Paulo: Ágora, 1996.

## ANEXOS